

# TIGE KOKK

PAHATEADUS JA TÕDE  
TERVISLIKU TOITUMISE KOHTA

Anthony Warner



Originaali tiitel:

Anthony Warner

THE ANGRY CHEF

Bad Science and the Truth About Healthy Eating

Copyright © Anthony Warner, 2017

Translation copyright © 2018 by Argo Publishers

All rights reserved.

Tõlkija Kristiina Raudsepp

Toimetaja Triin Olvet

Keeletoimetaja Helve Hennoste

Kujundaja Kaspar Ehlvest

Küljendaja Erje Hakman

Kaanefoto Reti Kokk

Kirjastus tänab nõuannete ja täpsustuste eest Tervise Arengu Instituuti.

Tõlge eesti keelde © Kristiina Raudsepp ja kirjastus Argo, 2018

Kaanefoto © Reti Kokk

Kõik õigused kaitstud.

ISBN 978-9949-607-62-4

Trükitud trükikojas Print Best

# SISUKORD

Proloog	7
I OSA. TEE EBATEADUSE JUURDE	11
1. Lihavõttekiivitaja	13
2. Detoksikatsioon	27
3. Aluseline tuhk	41
4. Keskmisele taandumise reegel	55
II OSA. KUI TEADUS RAPPA LÄHEB	67
5. Kookosõli	69
6. Suhkur	85
7. Paleo	103
8. Antioksidandid	121
9. Mäletav mina	135
III OSA. EPIDEEMIA ALLIKAS	143
10. Müütide evolutsioon	145
11. Iidse tarkuse jõud	157
12. Soolapuhumise ajalugu	167
13. Teaduse-Columbo geniaalsus	179
IV OSA. MUST SÜDAMETUNNISTUS	195
14. Suhteline risk	197
15. Puhas toitumine	211
16. Söömishäired	223
17. GAPS-dieet	237
18. Vähhkasvajad	253

V OSA. VASTULÖÖK	275
19. Valmistoit	277
20. Teadus ja tõde	293
21. Võitlus ebateadusega	303
Epiloog	315
LISA 1. Toidujura tuvastamise käsiraamat	319
LISA 2. Lihtne käsiraamat selle kohta, keda toidumaailmas usaldada	321
Tänuavaldused	323
Märkused	327

pettusega, mis jagab tervisevõltslubadusi ja ebateaduslikke tõendeid oma tõhususe kohta. See toetub pelgalt eluliste näidete kipakatele katketele, ent tihti kasutab neid kaitsetutelt inimestelt tohutute summade väljapumpamiseks. Detoks tekitab ebameeldivaid reegleid, hirme ja negatiivseid seoseid toidu ning tänapäeva maailmaga, ja sel on vastik komme pakkuda ohtlikke ning vastutustundetuid soovitusi. Kurat küll, ma vihkan sõna „detoks“ ja jälestan ajapikku selle ümber kasvanud tööstust.

## Jura nõiaring

Tegelikult võisin ma teid pisut eksiteele viia. Ühes mõttes on detoks täiesti olemas. Detoksikatsioon tähendab organismi puhastamist millestki mürgisest. Nii et kui olete kurval kombel langenud alkoholi või mõne teise uimasti küüsi, on olemas võimalus, et läbite ravi käigus detoksikatsioonikuuri. Või kui te end kogemata mürgitama juhtute ja teid meeletutes valudes, soolte ning silmade veritsedes haiglasse toimetatakse, tuleb teil ilmselt meedikute järelevalve all läbi teha detoksiprotseduurid. Ent üks on kindel: need protseduurid ei seisne roheline mahla dieedis. Need ei hõlma sidruniga vett ega Cayenne'i pipart. Tegu pole spetsiaalselt välja töötatud detoksiteega, millele järgneb puhastav jalamassaaž.

Detoksimüüdil on kolm taset. Esiteks väärarusaam, et tänapäeva elus puutume pidevalt kokku ennenägematus koguses ohtlike toksiinide ehk mürkidega. Teiseks pannakse meid uskuma, et organism ei suuda toksiinidest vabaneda ja need jäävadki kehasse, ladestudes kuidagiviisi kudedesse ning tekitades loendamatu probleeme ja tõbesid. Kolmandaks on käibel müüt, et teatud toidud, teraapiad ja protseduurid eemaldavad neid toksiine. Ebateaduse ringluse märkimisväärse vägiteona räägitakse kõigist kolmest korraga, kõik kolm sõltuvad üksteisest ja kõik kolm on kenasti pakendatud ühte lihtsasse sõnasse.

Detoks. Meie kergeusklikkuse hiilgav maamärk. Mitte millestki kokku pandud tööstus. Maailma kipakaimale vundamendile rajatud määratu monoliit.

On aeg need kolm detoksimüüti koost lahti võtta ja vaadata mõnd põhjust, miks need on nii laialt levinud.

## Tänapäeva elu müütiline toksilisus

Detoksikatsiooni ei saa teha ilma toksilise ehk mürgise aineta ja ehkki mõne inimese arvates võetakse detoksiprotseduurid ette siis, kui tahetakse langetada kaalu või tasakaalustada perioodi, mille vältel liigselt anduti elumõnudele, teevad paljud seda ekslikus usus, et nüüdisaegne elu (ja eriti linnaelu) ujutab meid mürkainetega pidevalt üle kogustes, milleks meie organism pole evolutsiooniliselt kohastunud. Paar näidet, kuidas seda mõtet serveeritakse.\*

Gwyneth Paltrow' veebilehelt „Goop“: „Tänapäeva maailmas pommitatakse meid kõikvõimalike toksiinidega. Meie organismi ründavad iga päev õhureostusest, plastist ja tööstuslikest puhastusainetest pärinevad ohtlikud keemilised ained, rääkimata tuhandetest aasta-aastalt keskkonda paisatud uutest kemikaalidest. Samuti on veehoidlad külastunud toksiinidest, neid sajab taevast ja nad varitsevad meie kodus ning töökohas. Sellest on saanud tänapäeva elu kurb reaalsus.“

- Fitnessitreener Michelle Carlsoni veebilehelt: „Töödeldud, suhkru- ja rasvarikas toit (aktiivse ameeriklase tüüpiline menüü) võib organismi jätta ainevahetuse jääkprodukte ja isegi häirida keha hormoontasakaalu tavapärasest rütmi. See omakorda võib pakkuda soodsat pinnast tõbedele.“

---

\* Kõik blogitsitaadid pärinevad 2016. aasta sügisest, kui ma selle raamatu kirjutasin. Ütlen seda seetõttu, et vahel kaovad väited veebist pärast seda, kui olen neile Tigeda Koka blogis tähelepanu juhtinud. (Siin ja edaspidi autori märkused, kui pole märgitud teisiti.)

- Veebilehe shape.com ülevaatest „Kümme parimat puhastavat dieeti aastal 2014“: „Detoksikatsioon ehk organismist ebatervislike toksiinide eemaldamine on üks peapõhjuseid, millega inimesed puhastumissoovi põhjendavad. Toksiinide üleküllus võib põhjustada loidust, soodustada aknet ja esile kutsuda allergilisi reaktsioone – pluss trobikonda teisi haigusi.“

Tavaliselt süüdistatakse moodsa ühiskonnaga seostuvates arvukates terviseprobleemides tänapäeva elu ohtlikku toksilisust. Ja ometi määratletakse neid salapäraseid toksine väga puudulikult. Meile ei jäeta mingit kahtlust, et meid rünnatakse, ja ometi arutletakse üliharva ründajate allika ning olemuse üle. Teada on vaid see, et keskkond kubiseb halbade kemikaalidest, mis meile hirmsat kurja teevad ja on tänapäeva elu tõeline nuhtlus.

On tõsi, et inimorganism puutub iga päev kokku sõna otseses mõttes miljonite keemiliste ühenditega. Ent kõik koosnebki keemilistest ühenditest. Detoksifilosoofia eestvõitlejad kalduvad ühendeid liigitama halbadeks ja headeks, enamasti selles laadis, et looduslik võrdub hea ja kunstlik võrdub halb. Seda eksiarvamust vaatleme 19. peatükis, kus käsitlen valmistoite, ent tasub meeles pidada, et kui rääkida toksilisusest, oleneb mürgisus annusest. Tavaliselt suu kaudu manustatav keemiline ühend ehk vesi tapab, kui seda liiga palju juua. Ja botuliin on täiesti looduslik aine (soovi korral saaks seda orgaaniliselt sünteesida), aga samal ajal on see ka üks kõige mürgisemaid aineid, mida inimene tunneb.

Puuduvad igasugu tõendid, et inimese organism on sattunud toksiinide enneolematu rünnaku alla ja miski ei tõenda, et tänapäeva elu meile kuidagi kahju teeb. Tegelikult oleme tervemad kui kunagi varem: me elame kauem, nakatume vähematesse haigustesse ning toidu- ja veevaru sisaldab vähem ohtlikku saastet kui ükskõik millal varem inimkonna ajaloos.

## „Sa pole muud, kui kurje toksiine täis roiskuv anum“

Seega on kurikael – toksiinid – tuvastatud. Järgmiseks võtame ette mõtte, et õelad nimetud toksiinid ladestuvad organismi ja neist pole võimalik loomulikul teel vabaneda. Toon ära mõne kaunis tüüpilise näite (uskuge mind, neid on väga lihtne ise leida).

- „Goop“: „Meist enamiku organismis leidub raskmetalle, mida oleme endas kandnud peaaegu kogu elu ja mis on pugenud sügavale kudedesse. Kahjuks kujutavad just need organismis kaua varitsenud „vanad“ metallid endast suurimat ohtu. Näiteks võivad raskmetallid ajapikku oksüdeeruda, kahjustades ümbritsevaid kudesid ja soodustades põletiku teket. Need sõna otseses mõttes mürgitavad organismi ja võivad kahju teha pea kõigile elundkondadele ja elunditele, kaasa arvatud aju, maks, seedekulgla ja närvisüsteemi osad. Toksilised raskmetallid koormavad tohutult immuunsüsteemi, mis muudab meid vastuvõtlikumaks haigustele.“
- Taas „Goop“, mis seekord viitab kuulsale detoksigurile dr Alejandro Jungerile. „Üks Jungeri põhiargumente on see, et organism on tulvil toidust ja keskkonnast üles korjatud toksiine. Need toksiinid takistavad meie elu ja teevad haigeks. Junger säutsus hiljuti, et „organismi valesti toimimise peapõhjus on selle normaalset toimimist takistavad tegurid (toksiinid)“.

Eespool tsiteeritud esimeses „Goopist“ pärit lõigus räägitakse raskmetallidest, nii et tundub õiglane seda teemat veidi uurida. Lõigus mainitud teave pärineb „meditsiinimeedium“ Anthony Williamilt, kes saab oma info vaimuilmast pärit teejuhilt.

Raskmetallid on tõesti toksilised, eriti plii, mis võib rängalt kahjustada väikelapsi. Pärast plii ulatuslikku eemaldamist kütusest, torudest ja värvidest on arenenud riikides leitud vähe tõendeid inimeste tervist ohustavate pliiürgistuste kohta. Teine ohtlik mürgistuse allikas võib olla arseen, ent ehkki maailmas on paiku, kus joogivee looduslik



arsenitase võib tõusta ohtlikult kõrgele,<sup>1</sup> ei sisalda tarbitud kogused meist enamikule ülitõenäoliselt mingit ohtu. Samuti leidub kõikjal alumiiniumi: toidus, jookides ja isegi sissehingatavas õhus, ent meie tarbitud keskmist kogust ei peeta mingil moel ohtlikuks.<sup>2</sup> Mis metalli me ka ei vaataks, ei leidu väljaspool vaimuilma ühtki tõendit, et selle sisaldus tavamaailmas mõjuks tervisele laastavalt.

Selles väites peitub üks detoksimüüdi otsustavaid hetki. Tõsi on, et me puutume iga päev kokku sadade eeldatavalt kahjulike toksiinidega: me neelame neid, neid leidub toidus ja need reostavad joogivett. Maailm, kus me elame, on alati olnud keemilistest ainetest kihisev kera ja elu on oma ajaloo kestel alati kahjulike ainetega kokku puutunud. See tõde kõlab paljudele ebameeldivalt, eriti seetõttu, et instinktiivse aju eelistuse kohaselt on kõik mustvalge. Mõte toksilisuse tasemest ei kõida teda sugugi.

Kui teadus ütleb, et „me kõik puutume kokku mürgiste raskmetallidega, ent kokkupuute taset ei peeta praegu inimese tervisele ohtlikuks“, kuuleb instinktiivne aju ainult sõnu „Puutume kokku! Mürgiste! Tervisele! Ohtlikuks!“ ja hakkab paanitsedes ringiratast punuma. Asjaolu, et on olemas näiteid tööstuslike keemiliste ainete tekitatud kahjustustest inimestele, ei tee asja sugugi paremaks. Teatud ained võivad tõesti osaliselt ka organismi ladestuda. Teatud „püsivad orgaanilised saasteained“ võivad ladestuda rasvkoesse ja neid on seostatud mitme kroonilise haigusega.<sup>3</sup> Kõnealuste keemiliste ainete tööstuslik kasutamine on peaaegu lõpetatud ja keskkonnas jääb neid üha vähemaks, ent paraku on väikesed kogused endiselt alles.

Arvatakse, et püsivaid orgaanilisi saasteaineid leidub peaaegu kõiges, mida me sööme. Siiski on nende olemasolu pigem kiituseks tehnoloogiale, mis suudab neid tuvastada ka mikroskoopilistes kogustes, kui märk sellest, et oleme rünnaku all. Instinktiivne aju pole lihtsalt kohastunud nüüdisaegse maailma nägemise viiside, massispektromeetri uurimisjõu ega kõrgsurvevedelikkromatograafia analüüsiga. Mida lihtsam on keskkonna keemilist koostist analüüsida ja dekonstrueerida, seda enam keemiliste ainete jälgi leitakse.

## Väljamõeldud ravim

Küsimus: kuidas lahendada kujuteldav probleem?

Vastus: kujuteldava lahenduse abil.

Nagu ma selgitasin, on väites, et toit ja keskkond võivad sisaldada enneolematu koguses kahjulikke toksine, ka terake tõtt. Veelgi pisem tõe kübe sisaldub väites, et salapärased toksiinid ladestuvad organismi. Siiski on enamjaolt tegu tillukese koguse keelatud keemiliste ainetega, mida praegu esineb kahjutus kontsentratsioonis. Kolmanda suure detoksimüüdini jõudes laguneb igasugune side reaalsusega täiesti koost. Paistab, et me oleme niivõrd detoksimüüdi lummuses, et ei otsigi enam tõendeid. Siin on järjekordne valik tsitaate, kõik võetud elustiili- ja detoksiblogidest.

- „Goop“: „Metsmustikad (ainult Maine'i osariigi omad) eemaldavad ajukoest raskmetalle ning ravivad ja parandavad metallide eemaldamise järel nende oksüdeerumisest tingitud tühikuid. Tähtis on kasutada just metsmustikaid, sest need sisaldavad ainulaadseid detoksiomadustega taimseid toitaineid.“
- Terviseblogija Madeleine Shaw: „Greip sisaldab looduslikku C-vitamiini ja teisi antioksüdante, mis sobivad mõlemad hiilgavalt maksa korralikuks puhastuseks.“
- Doktor Oz oma lehtkapsast, ananassist ja ingverist koosneva detoksijoogi kohta (eeldab köögikombaini olemasolu): „See jook sisaldab neere puhastavat lehtkapsast ...“

Neere puhastav lehtkapsas on väide, mis detoksimaailma nõdra-meelsuse kenasti kokku võtab. Soovin rõhutada, et pole ühtki tõendit ükskõik millisel mainitud viljade ükskõik millise ülaltoodud mõju kohta. Mitte ükski neist ei eemalda toksine ega mitte ükski neist ei aita organismil neid eemaldada. Mitte ükski neist ei puhasta maksa ega neere, mida see ka ei tähendaks. Enamasti tunnen ma uhkust oma oskuse üle vääruskumustest sündinud eksiarvamusi ja segadust laiali lammutada, ent detoksidieetides ja detoksitoodetes ei peitu mingit