

1. Πρόλογος

Ανάμεσα στο μεγάλο φαγοπότι στους γάμους του Ερρίκου του 4ου της Αγγλίας με την Ιωάννα της Ναβάρρας το 1403, και στο φύλλο του μαρουλιού ή στο καρότο μιας σύγχρονης εξαντλητικής δίαιτας θα πρέπει να βρούμε την ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει πληθώρα πληροφοριών στον τομέα της υγιεινής διατροφής. Σε πολλές περιπτώσεις οι πληροφορίες αυτές άλλαξαν ριζικά τις απόψεις μας γύρω από το θέμα αυτό. Ούτε μπορούμε να επιτρέπουμε στις εταιρίες με τεράστια οικονομικά συμφέροντα να μας παρασύρουν με τις έξυπνες διαφημίσεις τους στην τηλεόραση και στον Τύπο για τα πλεονεκτήματα του ενός ή του άλλου πολυακόρεστου λαδιού ή μαργαρίνης, για τα δροσερά αναψυκτικά, τις λαχταριστές σοκολάτες, τα τραγανιστά τσιπς και γαριδάκια. Δεν μπορούμε να αγνοήσουμε την αξία των βιταμινών και να επαναπαυόμαστε στο καθημερινό φαγητό για την κάλυψη του οργανισμού μας σε βιταμίνες. Επίσης δεν επιτρέπεται να μην ξέρουμε ποιο είδος πρωτεΐνης πρέπει να τρώμε και ποιο να αποφεύγουμε. Πρέπει να είμαστε ενημερωμένοι γύρω από τις τελευταίες θεωρίες για τα αίτια που μας κάνουν να γερνάμε. Ένα άλλο πολύ σημαντικό θέμα είναι να εκτιμήσουμε πόσο μεγάλη αξία έχει η γυμναστική, η άσκηση και γενικά η κίνηση στη διατήρηση της υγείας. Επίσης, κάτι που ήδη ξέρουν πολλοί άνθρωποι ευαίσθητοποιημένοι στα θέματα υγιεινής

διατροφής και που θα πρέπει να τονίσουμε ιδιαίτερα είναι ότι είμαστε υπεύθυνοι για τις συνήθειες διατροφής που αποκτούν τα παιδιά μας και ότι πολλά από τα προβλήματα υγείας της μέσης και της τρίτης ηλικίας ανάγονται στον τρόπο που μας ανάθρεψαν οι γονείς μας.

Σύμφωνα με πρόσφατες στατιστικές της ΕΟΚ, το προσδόκιμο όριο ζωής του Έλληνα είναι 74,3 χρόνια, το μεγαλύτερο στην Ευρώπη. Για την Ελληνίδα είναι 6 χρόνια μεγαλύτερο. Η παράταση του μέσου όρου ζωής μάς δημιουργεί την ευχάριστη και καλόδεκτη υποχρέωση να χαρούμε τη ζωή μας πολύ περισσότερο. Για το λόγο αυτό, όμως, είναι επιβεβλημένο να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στην υγεία μας. Η σωστή διατροφή είναι ένας από τους σπουδαιότερους παράγοντες για τη βελτίωση και διατήρηση της υγείας μας στη διάρκεια της ζωής μας.

η σωστή διατροφή είναι εγγύηση για σωστή υγεία

Υπάρχουν δύο όψεις της σωστής διατροφής: η σωστή διατροφή που πρέπει να ακολουθούμε σε όλη μας τη ζωή, αρχίζοντας από τη νηπιακή ηλικία, και η σωστή διατροφή που θα προστατεύσει την υγεία μας όταν κάνουμε δίαιτα για να χάσουμε το περιττό βάρος. Αυτά είναι δύο από τα πιο βασικά προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος. Θα προσπαθήσουμε να φωτίσουμε τα προβλήματα αυτά ως εξής:

Είναι δύσκολο να γίνει καλά ο πεννητάρης που υποφέρει από αρτηριοσκλήρωση και ανεβασμένη χοληστερόλη, γιατί στην ηλικία αυτή μπορεί να έχει και άλλα παθολογικά αίτια. Ίσως παρουσιάζει εκτεταμένες αγγειοπάθειες που επηρεάζουν τις στεφανιαίες αρτηρίες, τις εγκεφαλικές αρτηρίες και την καρωτίδα. Επίσης, πιθανόν να παρουσιάζει περιορισμένη λειτουργικότητα της καρδιάς, των πνευμόνων, ή χρόνιες παθήσεις του ήπατος, των νεφρών, κτλ. Ο χειρουργός τότε αναγκάζεται να κάνει μπαϊπάς (bypass) ενώ τις περισσότερες φορές η κατάσταση δεν έπρεπε να εί-

χε φτάσει ως εκεί. Σε πολλές, αν όχι στις περισσότερες, περιπτώσεις το κακό θα μπορούσε να είχε προληφθεί.

Στη δεύτερη περίπτωση παίρνουμε για παράδειγμα έναν υγιή άντρα βάρους 70 κιλών. Το βάρος του αντιπροσωπεύει περίπου 6 κιλά πρωτεΐνης (μυϊκής μάζας) και περίπου 12 κιλά λίπους. Το περισσότερο από το υπόλοιπο βάρος του είναι νερό και οστά. Όταν το άτομο αυτό φτάσει τα 85 κιλά, χωρίς εντατική γυμναστική ή βαριά χειρωνακτική εργασία, έχειβάλει 250 γραμμάρια πρωτεΐνης, 10 περίπου κιλά λίπους και 4,5 περίπου κιλά νερού. Με άλλα λόγια, η αύξηση του βάρους κατά 15 κιλά μεταφράζεται κυρίως σε λίπος και νερό και μόνο σε 250 γραμμάρια μυϊκής μάζας.

Το πρόβλημα τώρα είναι πώς θα μπορέσει να χάσει 10 κιλά λίπος και 4,5 κιλά νερό χωρίς να χάσει πάνω από 250 γραμμάρια μυϊκής μάζας. Δεν επιτρέπεται να χάσει περισσότερη μυϊκή μάζα, επειδή η μυϊκή μάζα είναι απαραίτητη για την επιβίωση αφού αποτελεί τη βάση των ζωτικών οργάνων του σώματος, όπως η καρδιά, το συκώτι κτλ. και επειδή η αναπλήρωση και αντικατάστασή της είναι πολύ δύσκολη, όταν καταστρέφεται.

Το παράδειγμα αυτό μας δείχνει μια μεγάλη αλήθεια. Όταν παίρνουμε βάρος χωρίς να γυμναζόμαστε, δε δυνάμωσουν οι μύες μας, ούτε βαραίνουν τα κόκαλά μας, ούτε γινόμαστε δυνατότεροι, απλούστατα παίρνουμε περισσότερο λίπος και νερό. Το μυστικό τού σωστού αδυνατίσματος είναι να χάσουμε το περιττό βάρος χωρίς όμως να βλάψουμε την υγεία μας, δηλαδή χωρίς να στερηθούμε πολύτιμες θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες, χωρίς να καταπονήσουμε το σώμα μας και χωρίς να καταστρέψουμε τους ιστούς μας και να γεμίσουμε ρυτίδες.

Στο βιβλίο αυτό δε δίνουμε κατάλογο από διαιτητικά μενού, παρόλο που αναφέρουμε τις ομάδες τροφών που θεωρούμε βασικές στην υγιεινή διατροφή. Σκοπός του βιβλίου είναι να

σωστό αδυνάτισμα = χάσιμο λίπους χωρίς βλάβη της υγείας

δείξει την αλληλοεπίδραση ανάμεσα στον οργανισμό και στη διατροφή. Όταν ο αναγνώστης συνειδητοποιήσει τις γενικές αρχές της φυσιολογίας θα καταλάβει πόσο πολύ μπορεί να βελτιωθεί η λειτουργία του οργανισμού με τη σωστή διατροφή.

2. Η χημεία των τροφών και του οργανισμού μας

Ο οργανισμός μας αποτελείται κατά μεγάλο μέρος από τα ίδια συστατικά που αποτελούνται και οι τροφές που τρώμε. Υπάρχουν τρεις κατηγορίες θρεπτικών ουσιών που παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας και της θερμότητας του σώματός μας.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ: Οι πρωτεΐνες, ή λευκώματα, αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του κρέατος, των αβγών και των ψαριών. Οι πρωτεΐνες στο σώμα μας είναι η μυϊκή μάζα.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: Σαν άμυλο, αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του ψωμιού και των δημητριακών, ενώ στη μορφή της ζάχαρης και του μελιού υπάρχουν στα φρούτα. Η κύρια μορφή υδατάνθρακα στο σώμα μας είναι η γλυκόζη. Το γλυκογόνο είναι το απόθεμα της γλυκόζης στο σώμα μας, όπως το άμυλο του ψωμιού και των δημητριακών είναι το απόθεμα γλυκόζης στα φυτά.

ΛΙΠΗ: Είναι τα έλαια, τα λίπη, η μαργαρίνη, το βούτυρο. Στο σώμα μας υπάρχουν σαν έλαια, λίπη και τριγλυκερίδια. Τα έλαια που τρώμε είναι συνήθως φυτικά έλαια, ενώ τα λίπη που τρώμε είναι κυρίως ζωικά λίπη. Διακρίνονται σε κορεσμένα και ακόρεστα λίπη ή έλαια.

Πέρα από τις τρεις αυτές βασικές κατηγορίες, υπάρχουν και τα παρακάτω θρεπτικά στοιχεία:

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ: Οι βιταμίνες βρίσκονται σε ελάχιστες ποσότητες στο σώμα μας και σε όλες τις τροφές. Η κάθε τροφή έχει διαφορετική σύνθεση βιταμινών. Οι περισσότερες βιταμίνες δεν μπορούν να συντεθούν από τον οργανισμό μας.

ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ: Η χοληστερόλη είναι πολύ σπουδαίο συστατικό των ιστών μας και της διατροφής μας. Το επίπεδο της χοληστερόλης θεωρείται δείκτης της κατάστασης της υγείας μας.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ, ΦΩΣΦΟΡΟΣ: Βρίσκονται κυρίως στο γάλα και στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν τα κύρια συστατικά των οστών και, σε μικρότερο βαθμό, των ιστών του σώματος.

ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ: Το νάτριο είναι το κύριο ανόργανο συστατικό των ζωικών ιστών και του αίματος. Το κάλιο βρίσκεται σε μικρότερες ποσότητες στους ζωικούς ιστούς και σε μεγαλύτερες στα φυτά.

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ: Εκτός από το σίδηρο, που υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στο σώμα μας, τα άλλα ιχνοστοιχεία, όπως το σελήνιο, ο ψευδάργυρος και ο χαλκός υπάρχουν κυρίως στις φυτικές τροφές και σε πολύ μικρές ποσότητες στους ιστούς του σώματος.

η καύση των τροφών παράγει την ενέργεια του σώματός μας

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ: Βρίσκονται κυρίως στα φυτά, στα λαχανικά, στα δημητριακά και στα φρούτα. Οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου.

ΝΕΡΟ: Το βασικό στοιχείο της ζωής. Αποτελεί περισσότερο από τα 80% του ανθρωπίνου σώματος.

3. Θερμίδες και μεταβολισμός

Στα 100 χρόνια ανάμεσα στα τέλη του 1700 και στα τέλη του 1800 αποδείχτηκε ότι το οξυγόνο ήταν απαραίτητο για την καύση και ότι στη διάρκεια της διαδικασίας αυτής απο-

βάλλεται διοξείδιο του άνθρακα και νερό. Η καύση των τροφών στο σώμα μας ακολουθεί τους ίδιους κανόνες. Εισπνέουμε οξυγόνο και αποβάλλουμε διοξείδιο του άνθρακα και νερό. Η καύση παράγει την ενέργεια και τη θερμότητα που χρειάζεται το σώμα για να λειτουργήσει. Η θερμότητα που καταναλώνεται στη διάρκεια της καύσης μετρείται σε θερμίδες*. Μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι οι θερμίδες είναι το μέτρο που δείχνει πόσο πλούσιες είναι οι τροφές, ή η ενέργεια που παίρνουμε από τις τροφές όταν καίγονται, καθώς επίσης και το μέτρο της θερμότητας που βγάζει το σώμα μας.

Οι διάφορες τροφές έχουν διαφορετική αξία σε θερμίδες. Όταν τρώμε 1 γραμμάριο υδατανθράκων ή πρωτεϊνών, παίρνουμε το αντίστοιχο των 4 θερμίδων. Όταν όμως τρώμε 1 γραμμάριο λίπους, παίρνουμε 9 θερμίδες. Επομένως για να χάσουμε ένα γραμμάριο λίπους πρέπει να κάνουμε διπλάσια άσκηση από όση θα χρειαζόμαστε για να χάσουμε ένα γραμμάριο πρωτεϊνών ή υδατανθράκων.

Σε μια κανονική ημέρα ένας σχετικά ενεργητικός και δραστήριος άνθρωπος καίει 2.000 - 2.500 θερμίδες. Με πολύ εντατική άσκηση μπορεί να χάσει 5.000 ή ακόμα και 10.000 θερμίδες την ημέρα. Αν όμως κάνει καθιστική ζωή καίει μόνο 1.000 -1.500 θερμίδες.

Έχοντας υπόψη μας τους παραπάνω αριθμούς μπορούμε να υπολογίσουμε αν το φαγητό που θα φάμε μας δίνει αρκετές θερμίδες ή μας δίνει περισσότερες από τις απαραίτητες θερμίδες της ημέρας. Στη δεύτερη περίπτωση, και ιδιαίτερα αν κάνουμε καθιστική ζωή, μπορούμε να μάθουμε ακριβώς πόσο λίπος θα πάρουμε.

Ο μεταβολισμός είναι η διαδικασία με την οποία το σώμα μας μετασχηματίζει τις τροφές που τρώμε, τις καίει και πα-

*παχαίνουμε
όταν τρώμε
περισσότερες
θερμίδες από
όσες καίμε*

* Αν και συνήθως χρησιμοποιούμε τον όρο «θερμίδες», στην πραγματικότητα πρόκειται για «χιλιοθερμίδες»: μια χιλιοθερμίδα = 1000 θερμίδες

ράγει την απαραίτητη ενέργεια για τη λειτουργία του και την αναπλήρωση των ιστών του. Κατά κανόνα ο ρυθμός του μεταβολισμού αυξάνεται όταν εργαζόμαστε ή κινούμαστε εντατικά, και μειώνεται όταν αναπαυόμαστε. Όμως ο ρυθμός του μεταβολισμού μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μερικά άτομα έχουν ταχύτερο, από τον μέσο όρο, μεταβολισμό, όταν αναπαύονται. Επειδή τα άτομα αυτά χάνουν περισσότερη ενέργεια χρειάζονται περισσότερη τροφή για να διατηρήσουν το βάρος τους.

4. Ιστορικό της διατροφής

Λέμε συνήθως ότι είμαστε αυτό που τρώμε, όμως είναι εξίσου σωστό ότι είμαστε αυτό που έτρωγαν οι πρόγονοί μας. Ο άνθρωπος χρειάστηκε δύο εκατομμύρια χρόνια για να εξελιχθεί από τους αυστραλοπίθηκους, φυτοφάγους προγόνους του, στο παμφάγο ον που είναι σήμερα. Στη διάρκεια όλων αυτών των χρόνων, επέζησαν, με τη φυσική επιλογή, αυτοί που έτρωγαν μεγάλες ποσότητες κρέατος από το κυνήγι, μαζί με ρίζες φυτών, ξηρούς καρπούς κτλ. Καθώς προσαρμόστηκαν σιγά σιγά στη διατροφή αυτή και μπορούσαν να χωνέψουν μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών, το μέγεθός τους αυξήθηκε σημαντικά. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι η διατροφή των προγόνων μας πριν 30.000-40.000 χρόνια ήταν συνδεδεμένη με εντατική κίνηση, όπως αποδεικνύεται από τη μελέτη των σκελετών της περιόδου. Τα οστά είχαν μεγάλες εσοχές στα σημεία που συνδέονταν οι μύες, πράγμα που δείχνει τη δύναμη των μυών που ήταν συνδεδεμένοι στα σημεία αυτά.

Επειδή η φύση εξελίσσεται πολύ αργά, η περίοδος αυτών των δύο εκατομμυρίων ετών της εξέλιξης του ανθρώπου, ήταν πάρα πολύ σημαντική στον καθορισμό της γενετικής

του σύστασης. Σημαντικές γενετικές αλλαγές δεν είναι δυνατό να συμβούν σε μικρό χρονικό διάστημα. Επομένως, από γενετικής πλευράς μοιάζουμε πάρα πολύ με τον προϊστορικό άνθρωπο.

Όταν άλλαξε το περιβάλλον τού ανθρώπου και η διατροφή του, πριν από 10.000 χρόνια, ο άνθρωπος υπέστη αλλαγές στις οποίες δεν είχε προσαρμοστεί γενετικά. Ο μέχρι τότε κυνηγός-κρεατοφάγος εξημερώνει τώρα τα άγρια ζώα σε κατοικίδια, και ο ίδιος γίνεται αγρότης. Αυτό σημαίνει πως αντί να εξαρτάται από το κυνήγι, τρέφεται τώρα με πρόβατα, χοίρους και αγελάδες. Επίσης, το γάλα γίνεται για πρώτη φορά μέρος της διατροφής του. Τρώει τώρα μεγαλύτερες ποσότητες δημητριακών και οσπρίων, όπως σιτάρι, σίκαλη, φακές, φασόλια κτλ. Ακόμα, βρίσκει σιγά σιγά τρόπους να απομονώνει το αλάτι από το θαλάσσιο νερό και έτσι έχει τώρα άφθονο αλάτι στη διάθεσή του. Ύστερα, περίπου πριν από 200 χρόνια, αλλάζει ξανά τη διατροφή και τον τρόπο ζωής του. Επεξεργάζεται τη ζάχαρη από το ζαχαροκάλαμο και τα τεύτλα και καταναλώνει μεγάλες ποσότητές της, κατασκευάζει μηχανήματα και συσκευές που ελαττώνουν το μόχθο, και διαγράφει την άσκηση από την καθημερινή του ρουτίνα. Παράγει καινούριες τροφές, χρησιμοποιεί το γάλα για ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων, χρησιμοποιεί το οινόπνευμα και αρχίζει να χρησιμοποιεί τον καπνό.

Αυτές ήταν πολύ σημαντικές αλλαγές στη διατροφή του. Το κρέας του κυνηγιού περιέχει πολύ λίγο λίπος, περίπου 4%, και το περισσότερο από αυτό είναι πολυακόρεστο λίπος, ενώ το κρέας των κατοικίδιων ζώων περιέχει 30% λίπος, το περισσότερο κορεσμένο. Επιπλέον, η πρωτόγονη διατροφή περιλάμβανε πολύ περισσότερες φυτικές ίνες που βοηθούσαν την πέψη. Έκανε χρήση λιγότερου νάτριου και περισσότερου κάλιου από τον σύγχρονο άνθρωπο.

Οι τροφές του, επίσης, του έδιναν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C από τις σημερινές τροφές. Το μόνο γάλα που έπινε προερχόταν από τον θηλασμό και δε χρησιμοποιούσε καθόλου ζάχαρη. Η μόνη συμπυκνωμένη μορφή ζάχαρης ήταν το μέλι, που και αυτό το έβρισκε μόνο σποραδικά.

Οι στατιστικές δείχνουν ότι με την ευμάρεια έρχεται και η καθιστική ζωή και η ακινησία. Ο συνδυασμός, επομένως, της αυξημένης κατανάλωσης κορεσμένων λιπών, και της έλλειψης άσκησης στις προηγμένες χώρες, ευνοεί τη συσσώρευση του λίπους.

Η επανάσταση του μεταβολισμού, στην οποία δεν έχει ακόμα προσαρμοστεί ο άνθρωπος, ευνοεί «χρόνιες εκφυλιστικές ασθένειες του πολιτισμού», όπως ο διαβήτης, η υπέρταση και η αρτηριοσκλήρωση που ευθύνονται για ποσοστό 75% των θανάτων στην πλούσια Δύση σήμερα.

Αξιίζει να σημειωθεί ότι οι ασθένειες αυτές είναι σπάνιες σε πολλές αφρικανικές φυλές, των οποίων ο τρόπος ζωής είναι παρόμοιος με αυτόν των μακρινών προγόνων μας.

Η παχυσαρκία είναι ένα πρόσθετο αίτιο όλων αυτών των ασθενειών. Εξαιτίας της έλλειψης άσκησης και επειδή οι παχύσαρκοι συνήθως ξοδεύουν λίγη ενέργεια έχουν την τάση να κατακρατούν λίπος.

Σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές, παρόλο που ο συνολικός αριθμός θανάτων από άλλες αιτίες γενικά μειώνεται στις τελευταίες δεκαετίες, οι θάνατοι που προκαλούνται από διαβήτη αυξάνονται προοδευτικά.

ο τρόπος ζωής στις αναπτυγμένες χώρες ευνοεί ορισμένες παθήσεις

Η συχνότητα διαβήτη (διαβήτης μη εξαρτώμενος από ινσουλίνη) στην Ελλάδα είναι από τις υψηλότερες, περίπου 10%, ενώ στον υπόλοιπο κόσμο κυμαίνεται μεταξύ 3-10%.

Παρόλο που μπορεί να υπάρχει γενετική προδιάθεση για υπέρταση, κανείς δεν είναι άτρωτος. Έρευνες που έγιναν στην Αμερική έδειξαν ότι μετανάστες από χώρες με χαμη-

λή συχνότητα υπέρτασης, παρουσιάζουν αυξημένη πίεση καθώς προσαρμόζονται στον δυτικό τρόπο ζωής.

Νεκροψίες που έγιναν σε πολλά άτομα από λιγότερο αναπτυγμένες χώρες δείχνουν πολύ μικρή συχνότητα καρδιαγγειακών παθήσεων, παθολογικών καταστάσεων που οφείλονται στην υπέρταση, ή άλλων ενδειξιών που ευνοούν την πρόκληση υπέρτασης. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν πως όταν οι λαοί αυτοί προσαρμόζονται στον τρόπο ζωής και στις απαιτήσεις των αναπτυγμένων χωρών της Δύσης, τότε παθαίνουν αρτηριοσκλήρωση.

Είναι φυσικά αδύνατο να ξαναγυρίσουμε στον τρόπο ζωής και διατροφής των μακρινών προγόνων μας. Στα επόμενα κεφάλαια θα εξετάσουμε πώς μπορούμε να προσαρμοστούμε κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις νέες συνθήκες διαβίωσης που επιβάλαμε στον εαυτό μας τα τελευταία 10.000 χρόνια.

5. Γιατί τρώμε

Είναι φανερό πως πρέπει να τρώμε για να παίρνουμε την ενέργεια που μας είναι απαραίτητη για τη λειτουργία του οργανισμού και για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματός μας. Αυτός όμως δεν είναι ο μόνος λόγος για τον οποίο μας χρειάζεται η τροφή. Πρέπει να παίρνουμε θρεπτικές ουσίες για την αναπλήρωση όλων των ιστών μας.

Παρόλο που κάθε μέρα φαινόμαστε οι ίδιοι, με το ίδιο πρόσωπο, τα ίδια μάτια και μαλλιά, το μεγαλύτερο μέρος του εαυτού μας δεν είναι το ίδιο. Μέσα σε μια εβδομάδα, οι περισσότερες πρωτεΐνες και οι ιστοί που μπορούμε να ψηλαφίσουμε στο σώμα μας, έχουν αντικατασταθεί. Το

δέρμα μας δεν είναι το ίδιο, τα κύτταρα της επιδερμίδας μας έχουν πέσει και έχουν αντικατασταθεί, τα μαλλιά μας και τα νύχια μας έχουν μεγαλώσει και η παλιά μυϊκή μάζα έχει αντικατασταθεί από ίδιες, καινούριες όμως, πρωτεΐνες που συνθέτουν τον καινούριο εαυτό μας. Η ίδια προοδευτική αλλαγή και αντικατάσταση γίνεται και στο εσωτερικό του σώματός μας και κατά τον ίδιο τρόπο αναπληρώνονται οι πρωτεΐνες και οι ιστοί των αρτηριών και των οργάνων μας. Ακόμα και στο αίμα μας γίνεται αλλαγή και αναπλήρωση των αιμοσφαιρίων και ενισχύεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα για την αντιμετώπιση ασθενειών. Δεν υπάρχει μέρος του σώματος, ούτε ακόμα και αυτά τα οστά, που να παραμένει μόνιμο και αναλλοίωτο. Όλα έχουν ορισμένο χρόνο ζωής, φθείρονται, ανασυγκροτούνται και αναπληρώνονται.

τα συστατικά του σώματός μας φθείρονται και αναγεννώνονται συνέχεια

Είναι, επομένως, φανερό ότι αν σταματήσουμε να τρώμε ή ακολουθήσουμε μια πάρα πολύ αυστηρή δίαιτα, η πορεία της αναπλήρωσης των ιστών και των οργάνων του σώματος, που δεν μπορεί να ανακοπεί, θα απαιτήσει χρησιμοποίηση ορισμένων ιστών για την αναπλήρωση άλλων, και μοιραία μπορεί να καταλήξει στην εξασθένηση ή και στην καταστροφή των πιο πολύτιμων ιστών.