

Cum a apărut primul ghid de alimentație

În ianuarie 1977, americanii lansează **primul "Dietary Guidelines"** sau "**Ghid pentru alimentație**" care trebuia să ajute populația în obținerea și păstrarea unei sănătăți mai bune.

Mergând pe ideea că "*omul nu știe ce este bine pentru el, lasă că știm noi*" s-au luat tot felul de decizii care de fapt n-aveau nicio legătură cu sănătate ci cu propriile lor interese.

Senatorul George McGovern avea idei bune declarând atunci că **o alimentație bogată în grăsimi, zahăr și sare este la fel de periculoasă pentru sănătate ca și fumatul.**

Boli precum **cancerul, bolile de inimă, obezitate, infarctul** și multe altele sunt direct legate de modul de nutriție și sunt asociate cu aceste excese.



"I READ THAT YOU SHOULD ONLY HAVE A PORTION OF MEAT ABOUT THE SIZE OF YOUR PALM!"

Studiile făcute au demonstrat că alimentația americanilor devenise **din ce în ce mai bogată în carne, grăsimi sature și zahăr** iar **sănătatea lor era din ce în ce mai proastă.**

S-a ajuns la concluzia că **problemele de sănătate** și implicit **mortalitatea** puteau fi scăzute printr-o îmbunătățire a dietei.

"Cancerul, diabetul, cardiopatia ischemică, hipertensiunea au luat amploare în SUA și populația are nevoie de un ghid de alimentație, trebuie să știe adevărul asupra alimentelor pe care le consumă și să sperăm că astăzi, cu ajutorul nutriției, vom pune o piatră de temelie în construcția unei mult mai bune sănătăți pentru toți americanii." – George McGovern

Normal că acest raport i-a supărat pe producătorii de carne, produse lactate și ouă. Acestora li s-a alăturat Președintele Fundației Internaționale de Cercetarea a Zahărului care a declarat că acest raport este doar o listă de sfaturi "bolnave și nefericite" și este desigur o **conspirație împotriva zahărului**.



"Pur și simplu oamenilor le plac dulciurile și se pare că comitelul lui McGovern crede că oamenii ar trebui să fie privați de ceea ce le face plăcere."

Președintele Institutului Sării a declarat și el că nu e nevoie, în niciun caz, de luat vreo măsură legată de micsoarea consumului de sare al populației.

Toți au fost deranjați de afirmația că o îmbunătățire a alimentației ar duce la reducerea facturilor din sănătate cu o treime.

Cel mai tare studiu făcut atunci a demonstrat că

interzicerea țigărilor în Marea Britanie **ar crește speranța de viață** și automat ar crește costurile cu îngrijirea persoanelor bătrâne.

"Institutul Sării a avertizat că dacă oamenii mănâncă mai sănătos o să avem mai mulți bătrâni de care să avem grijă !"

Consiliul Național al Lactatelor a recomandat ca toate măsurile trebuie retrase și reformulate.

Toate măsurile trebuie să aibă și aprobarea industriei alimentare. **Incredibil nu ?**

Apoi industria cărnii și a ouălelor au intervenit puternic și au cerut să se țină dezbateri suplimentare unde fiecare să-și dea cu părerea.

Superb.

*"Industria cărnii a reacționat violent, deoarece în acest raport **carnea este prezentată numai într-o manieră negativă**, niciun lucru bun, nefiind menționat despre ea, asocierea consumului de carne făcându-se doar alături de diferite boli degenerative"* Președintele Asociației Naționale a Crescătorilor de Vite

Trebuiau să spună și ei acolo ceva și de bine. Câți cresc mușchii de la carne.

"Dacă acest ghid de alimentație este promovat în forma actuală ramuri întregi din industria alimentară – carne, lactate, zahăr și altele, pot fi afectate atât de grav încât atunci când se va realiza că aceste măsuri sunt proaste, și sigur așa o să fie, revigorarea producției va fi aproape imposibilă". – Industria Producătorilor de Carne.

Au cerut ca ghidul de alimentație să fie modificat, în special a doua recomandare : reducerea consumului de carne pentru a micșora aportul de grăsimi saturate.

Senatorul Dole a propus ca recomandarea **"reducerea consumului de carne"** să fie înlocuită cu **"creșterea consumului de carne slabă"**.

Nu-i așa că sună mai bine ?

La sfârșitul anului a fost lansată versiunea revizuită a Ghidului Alimentar unde, **în loc de a informa populația că trebuie să reducă consumul de carne pentru**

că nu este sănătoasă, se preciza doar că oamenii ar trebui să aleagă carne, carne de pasăre și pește care ar micșora aportul de grăsimi saturate.



Adică nu-i explici la fraier că nu e bine, nu e sănătos și te imbolnăvește ci doar îi faci o mică recomandare care de fapt l-ar face să mănânce la fel de multă carne.

Carnivorii nu s-au oprit aici și au cerut **desființarea Comitetului de Nutriție** și toate atribuțiile acestuia să fie cedate Ministerului Agriculturii, minister care lucra **în interesul industriei alimentare și nu a consumatorului.**

O defavoare imensă făcută populației, dar care chiar s-a întâmplat.

Cam așa transformă cei de la putere toate ideile bune pentru noi oamenii în lucruri bune pentru ei.

Pe siteul Ministerului Sănătății există un ["Ghid pentru alimentația sănătoasă – sfaturi pentru populație"](#).

Puteți să-l citiți singuri sau să așteptați articolul meu legat de acest ghid.

Totul trebuie consumat cu moderație. Mai puțin râsul.