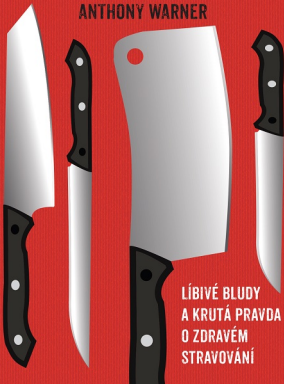


# NABROUŠENÝ ŠÉFKUCHAR

ANTHONY WARNER



LÍBIVÉ BLUDY  
A KRUTÁ PRAVDA  
O ZDRAVÉM  
STRAVOVÁNÍ

# NABROUŠENÝ ŠÉFKUCHAŘ



„Kdybych si nemyslel, že Bůh neexistuje, poděkoval bych mu, že nám dal Angry Chefa a jeho *Nabroušeného šéfkuchaře*. V téhle skvělé knize se systematicky jedno po druhém boří ztřeštěnosti v jídle, pseudovědecké bludy ve světě jídla, výživové podvodnictví a kecy o čistém stravování způsobem, který by měl přimět takzvané ‚wellnessové‘ a ‚výživové‘ guru, aby se zastyděli.“

Jay Rayner, britský novinář a moderátor

„Úžasné osvěžující a zábavná tiráda proti nesmyslům a škodám působeným výživovými módami. Jestli jste někdy byli v pokusech podniknout ‚detox‘ nebo zkusit jíst čistě, potřebujete tuto knihu. Ano, Angry Chef je nabroušený, ale také se nás snaží vrátit zpátky do světa, kde ještě nevládly šílené ‚superpotravinové‘ a neovládal nás pocit viny při každém jídle, tam, kde jídlo je skutečně radost.“

Bee Wilsonová, autorka knih *This Is Not A Diet Book* a *First Bite*

„*Nabroušený šéfkuchař* poskytuje osvěžující pohled na důležitost akademické a vědecké nekompromisnosti ve výkladu a komunikaci výživy. Při výuce studentů i výživových praktiků a dietetiků budu odkazovat na příklady z tohoto textu o neustále se měnících absolutních nesmyslech, které se objevují na internetu a v médiích.“

Kevin Whelan, profesor dietetiky, King's College London

## O AUTOROVĚ

Anthony Warner je profesionální šéfkuchař a bloger. Pravidelně přispívá do *New Scientist* a *The Pool*, jeho blog byl představen v periodících *Guardian*, *Mail on Sunday*, *Telegraph* a jiných publikacích. Žije v Nottinghamshiru, bloguje na [angry-chef.com](http://angry-chef.com) a můžete ho sledovat na [@One\\_Angry\\_Chef](https://twitter.com/One_Angry_Chef).



# **NABROUŠENÝ ŠÉFKUCHAR**

**Líbivé bludy a krutá pravda  
o zdravém stravování**

**ANTHONY WARNER**



**slovaart**

Překlad z anglického originálu  
*The Angry Chef. Bad Science and the Truth About Healthy Eating,*  
poprvé vydaného ve Velké Británii roku 2017 vydavatelstvím  
Oneworld Publications Ltd, 10 Bloomsbury Street, London WC1B 3SR,  
England, oneworld-publications.com.

Copyright © Anthony Warner 2017

Anthony Warner trvá na svém morálním právu být považován za autora  
tohoto díla na základě Copyright, Designs, and Patents Act 1988.

Všechna práva vyhrazena. Bez písemného povolení vlastníka práv  
není povoleno publikaci ani žádnou její část použít pro reprodukování,  
ukládání v rešeršním systému nebo šířit jakýmkoli prostředky, ať  
již elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak.

Czech edition © Nakladatelství Slovart, s. r. o., Praha 2018  
Translation © Stanislava Moravcová ml., 2018

Editorka Jana Steinerová  
Odpovědná redaktorka Radka Svobodová  
Sazba Alias Press, s. r. o., Bratislava  
Tisk FINIDR, s. r. o., Český Těšín

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
ISBN 978-80-7529-520-0  
www.slovart.cz

*„Přestat nejistotu je obtížné, ale taková je i většina jiných  
ctností.“*

Bertrand Russell



# OBSAH

<i>Úvod</i>	9
-------------	---

## **Část I: Úvod do pseudovědy**

1 Velikonoční zklamání	15
2 Detoxikační diety	28
3 Zásaditý popel	41
4 Regrese k průměru	54

## **Část II: Když se věda pokazí**

5 Kokosový olej	67
6 Cukr	83
7 Paleo	99
8 Antioxidanty	115
9 Pamatující já	128

## **Část III: Zdroj zkázy**

10 Evoluce mýtů	139
11 Síla dávné moudrosti	150
12 Dějiny šarlatánství	159
13 Genialita Vědeckého Columba	170



**Část IV: Temné jádro**

14	Relativní riziko	189
15	Čistá strava	203
16	Poruchy příjmu potravy	215
17	GAPS dieta	229
18	Rakovina	245

**Část V: Protiúder**

19	Průmyslově zpracované potraviny	269
20	Věda a pravda	284
21	Potírání pseudovědy	293

	<i>Epilog</i>	305
	<i>Dodatek</i>	309
	<i>Poděkování</i>	315
	<i>Poznámky</i>	319

# ÚVOD

Milý čtenáři,

děkuji ti, že sis vybral tuhle knihu. Bezpochyby jsi velmi rozumný jedinec, který se zajímá o jídlo a rád by se dozvěděl něco nového. To je dobře, protože já jsem šéfkuchař, který vášnivě rád vaří, vyzná se v biologii a je fascinovaný tím, jakým způsobem strava ovlivňuje naše zdraví.

Nejspíš doufáš, že si tady přečteš to pravé skryté tajemství zdravé stravy nebo klíč k trvalému snížení hmotnosti. Možná se pídíš po seznamu deseti základních uzdravujících superpotravin, které musíš zahrnout do své stravy. Byl bych rád, kdybych ti mohl poskytnout těch pár jednoduchých pravidel a snadných řešení – nebylo by to krásné? –, ale život bohužel není tak přímočarý. Kdyby byl a já bych znal odpovědi, nejspíš bych teď zrovna uháněl v nablýskaném zlatém ferrari na svou zbrusu novou jachtu.

V téhle knize nenajdeš žádný seznam pravidel, která je třeba dodržovat, aby člověk žil šťastně a zdravě. Nebudu se snažit rozdělit běžné potraviny do seznamů těch, které buď způsobují, nebo léčí rakovinu. Ve skutečnosti, jestli tahle kniha splní svůj účel, nejspíš budeš vědět o nutriční vědě méně, než víš teď. Nebo přinejmenším méně, než si teď myslíš, že víš.

Angry Chef neboli Nabroušený šéfkuchař se prvně objevil na veřejnosti v roce 2016, ale jeho počátky sahají pár let zpátky do

chvíle, kdy jsem se v jednom londýnském konferenčním centru zúčastnil velké akce zaměřené na potravinářský a zdravotnický průmysl. Konala se tu panelová diskuse na téma „Co je zdravá strava?“ a já jsem postřehl, že se má objevit tehdy málo známá blogerka píšící o zdraví a instagramová hvězda. Měl jsem matné povědomí o ní a trendu „čisté stravy“ (*clean eating*), jehož představitelkou byla, a zajímalo mne, s čím vystoupí. Dokonce i takový technofob odtažený od dění jako já nemohl nevnímat skutečnost, že v dnešní moderní informační době má vzestup internetových hvězd potenciál hluboce ovlivnit chování a názory generace mileniálů. Fakt, že mnohé z těchto nových hvězd se zaměřovaly na zdravé stravování, vypadal povzbudivě.

Netrvalo dlouho a začal jsem se podívat nad tím, jaká nekontrolovaná doporučení mohou některé tyhle novopečené hvězdy šířit. Přestože zmiňovaná blogerka byla sympatická, inteligentní, a dokonce i v určitých oblastech informovaná, něco z toho, co říkala, působilo poněkud podivně. V jednu chvíli tvrdila, že cokoliv uvařené doma musí být jistě zdravější než vyrobené v továrně, a já jsem očekával, že se mnozí posluchači naježí, zvlášť když to byla potravinářská akce. Když jsem se rozhlédl kolem sebe, zdálo se mi, že posluchači rozvázně příkyvují, v bezmezném souhlasu s její argumentací, a na chvíli jsem měl pocit, jako bych se ocitl v nějakém sci-fi filmu z pozdních padesátých let 20. století, v antiutopické budoucnosti, kde jsem jako jediný z davu schopen rozeznat falešného proroka.

Akci jsem opouštěl poněkud rozpačitý, ale ještě zdaleka ne naštvaný či rozzuřený. Některé podivné názory hnutí čisté stravy vzbudily mou zvědavost, takže jsem se pustil do vlastního průzkumu. Čím víc jsem četl, tím víc jsem nechápavě vrtěl hlavou nad popleteným nepochopením vědy a absolutními nesmysly, které se skrývají za některými z těchto trendů.

Od té doby, co jsem propadl „králičí norou“, jsem ve světě podivné pseudovědy, svévolného odmítání modernosti a také nebezpečných hovadin, které ovládly debatu o jídle a zdraví. Čistá strava začala jako okrajové hnutí, ale přerostla v obrovskou a za-

rputilou přílivovou vlnu nutričních blábolů. Zdravotnická a wellnessová lobby přebírá vládu a odstavuje na vedlejší kolej mínění výživových vědců, dietetiků a představitelů veřejného zdravotnictví. Jejich knihy najdete na špici žebříčků bestsellerů, jejich webové stránky zaznamenávají miliony návštěv a jejich instagramové účty předkládají zástupům oddaných fanoušků nekonečné moře fotografií kadeřávkových smoothie a misek s quinoou. Čím více se dívám, tím více se mi před očima otevírá ten bizarní a někdy i nebezpečný svět: svět, kde se dennodenně lže o jídle.

Během dvou let od zmiňované události se můj úžas nad čistou stravou a odpor k ní výrazně posunuly. Tato konkrétní bloggerka byla v mnoha ohledech špičkou, i když ještě přijatelnou, nebezpečného, neomezeného a stále narůstajícího ledovce. Vzhledem k tomu, že popularita tohoto trendu roste a na stále přeplněnějším trhu bojují o prostor nové a nové hvězdy, rady udílené špatně kvalifikovanými a nezodpovědnými poštelci zacházejí do stále větších extrémů.

Tyto hlasy spojuje jedna věc: všechny šíří své poselství s velkým přesvědčením, s úžasnou jistotou. Když říkají, že voda s citronem alkalizuje tělo, lidé jim na tuhle šílenost skočí jen proto, že jsou si tak jistí tím, že tomu tak je. Podívejte se jim do očí a uvidíte, že tomu opravdu věří. V celé této knize prozkoumáme některá jejich tvrzení a pokusíme se pochopit, co je základem těchto chybných názorů a jak se jim podařilo získat takovou popularitu.

Jak wellnessové hnutí rostlo, nabývalo na síle. Někdy se zdá, že se v tom světě, který se dočista zbláznil, ozývají vzácné rozumné hlasy. Ale aby toho nebylo málo, šílenství se nezastavilo u bloggerů píšících o zdraví. Jak uvidíme, jsou k němu náchylné také celebrity těžící z módních trendů, doktoři medicíny, a dokonce i rostoucí počet specializovaných akademiků, oslepených světlem hvězd wellnessu a zoufale toužících posloužit naší nenasytné touze po jistotách.

Na rozdíl od šířitelů pseudovědy, s nimiž se vypořádávám, vám nenabízím žádnou jistotu, žádné snadné odpovědi, žádné jednoduché příběhy. Ve *food science*, stejně jako ve všech vědách,

pokrok často nezávisí na nezvratném přesvědčení odborníků, ale na naší schopnosti přijmout to, co nevíme. Tato kniha prošetřuje špatnou vědu ve světě stravy, což s sebou nese povědomí o tom, že v našich znalostech existují mezery. Naneštěstí nám to přirozenost našich myslí umí pořádně zkomplikovat.

Citát Bertranda Russella na začátku knihy patří k mým oblíbeným a podtrhuje mnohé z jejích hlavních myšlenek. Někdy v životě musíme přijmout nejistotu a jednat, ačkoli chybějí důkazy pro správný postup. Navzdory tomu, že je věda v oblasti potravin a zdraví složitá, musíme jíst každý den. Abychom měli zdravý vztah k jídlu, je třeba naučit se přijmout fakt, že nevíme všechno. Neříkám, že bychom měli jen pokrčit rameny a snídat sušenky s pudinkovou náplní nebo smažené sladké pečivo, aniž bychom pomysleli na následky. Existují určité jasné vazby mezi potravinami a zdravím a náš výběr stravy má vliv na mnoho závažných onemocnění. Ale musíme se podívat na důkazy, a ty dostupné často nejsou dost dobré, aby s nimi někdo vystoupal na kazatelnu. A to nás přivádí k prvnímu dílku skládačky...

ČÁST I

# ÚVOD DO PSEUDOVĚDY





# 1

## VELIKONOČNÍ ZKLAMÁNÍ

### ČAS K ZAMYŠLENÍ

Doufám, že jestli tahle kniha lidi k něčemu povzbudí, bude to k tomu, aby věnovali čas zamyšlení. Moderní život nás bombarduje informacemi a příliš snadno můžeme sklouznout k tomu, že se budeme řídit pouze rychlými instinktivními úsudky. Instinkty nás někdy mohou vést po ošidných cestách, zvláště pokud jde o rozhodnutí ohledně stravy. Několik klidných okamžiků na zpracování přívalu informací, kterému jsme denně vystaveni, je možná největší zbraň, kterou máme v boji s blbostmi ve světě jídla.

Měl jsem v životě štěstí. Moje práce šéfkuchaře po mnoho let zahrnovala z velké části nádenické a opakující se úkoly. Ve většině profesionálních kuchyní, v nichž jsem pracoval, byly zakázány mobilní telefony (vím to, byl jsem to já, kdo je zakázal) a jiné rozptylování bylo také omezené, protože je nepravděpodobné, že by se tahle práce dala dělat bez notné dávky soustředění. Vaření pro velký počet lidí je zpravidla pomalý a monotónní proces – a tak má člověk spoustu času na přemýšlení.

Jak se moje kariéra vyvíjela a povaha mé práce se měnila – a jak se informační technologie staly nedílnou součástí našich životů –, pomalé, zahloubané okamžiky v mém dni se zkracovaly. Dnes se stane jen vzácně, že bych měl vyfiletovat padesát ryb nebo



očistit tři bedny baby pórku. A co hůř, když jsem dosáhl středního věku, musel jsem se začít věnovat, byť zdráhavě, sociálním médiím a byl jsem doslova vržen do světa, který přináší ohromné množství informací v nepřetržitém proudu podbízivých titulků vábících ke kliknutí. Každý den se dožadují mé omezené pozornosti jako kukaň plná hladových kuřat, žadonicích o potravu. Stejně jako převážná většina lidí jsem vystaven hnojometu e-mailů, zpráv, webových přehledů, zpravodajských titulků, obrázků, upozornění, harmonogramů, newsletterů, volání přes Skype, 24hodinových zpravodajských kanálů a reklam. Všechny jsou mi stále více šité na míru, aby se konkrétně strefily do každého mého rozmaru a chuti, zuřivě, halasně a pestrobarevně bojují o mou pozornost. Dennodenně jsem podroben nespočetným tisícům informací a o každé z nich jsem nucen soustavně dělat instinktivní úsudky. Mám ignorovat, nebo se zapojit, sdílet, nebo reagovat? Měl bych být pobouřený, pobavený, znechucený, empatický, rozradostněný, vystrašený, nebo našťvaný? Musím se rozhodnout během pár vteřin a pak pokračovat, jinak bych se mohl utopit v moři informací.

Ačkoli takový okamžitý a neomezený přístup k poznatkům může být povzbuzující a osvobozující, je nejspíš velkým paradoxem našeho věku, že čím více dostáváme informací, tím jsme méně a méně informováni. Jedná se o „paradox volby“, který ničí náš moderní svět. Nikde se neprojevuje hůř než ve světě stravy, kde obrovský nárůst často protichůdných informací způsobuje, že nevíme, čemu věřit. Mnozí to vzdají, mnozí učiní rychlé instinktivní rozhodnutí a skoro všichni něco špatně pochopíme. Existuje jedna věc, co by nám mohla pomoci lépe se rozhodovat – každý den se zastavit a popřemýšlet.

Proto běhám. Každé ráno vstanu trapně brzy, dostatečně včas, abych si ten den dopřál trochu klidu, než mě převálcuje lavina informací. Ještě napůl spící vylezu z postele, obuju si běžecské boty a vyrazím na dlouhou a známou trasu kolem polí, po cestách poblíž svého domova. Se zamlženými očima, rozčuchanými vlasy a s lehce nepřičetným špringršpanělem v závěsu pomalu vleču svá

bolavá kolena a kotníky středního věku přes pole a lesy, v dešti, větru, sněhu, krupobití, mrazu nebo slunci. Moje záliba v běhu nepramení z toho, že jsem soutěživý nebo chci být zdravý. Někdo říká, že cvičení je nudné, ale mě na něm láká právě ta nuda.

## NEEXISTUJE ŽÁDNÁ VELIKONOČNÍ ČEJKA

Když opouštím dům, bývá po většinu roku tma. Dodržovat každodenní běh v zimních měsících je těžké, ale užívám si samotou, noční oblohu a ticho hodin před úsvitem. A jak se blíží jaro, těší mne ráno pohled na vycházející slunce. Pomalé tempo venkovské Anglie s krajinou měnící se v koloběhu ročních období je vítaným kontrastem k překotnému shonu, který mne očekává, když se vrátím domů a zapnu notebook.

S jarem přichází nový život. Během března a dubna začnu v určité části své trasy vídat na otevřených polích obvykle nepostřehnutelné zajíce, kterým narůstá sebevědomí, protože se věnují svým bláznivým březnovým radovánkám. Ve scénách, jež připomínají sobotní večer v některých okolních městečkách, sleduji osamělou samičku obklopenou skupinkou stále zběsilejších samců, kteří se k ní po jednom přibližují, ale na svoje si nepřijdou, jsou zahánáni s obratnou boxerskou dovedností. Sžírání a oslepení touhou mi někdy dovolí, abych se k této podívané přiblížil až na šest metrů, a to dokonce i v doprovodu svého divoce poskakujícího psího společníka. Někdy, opravdu jen výjimečně, mám to štěstí a uvidím některého ze zajíců sedět vedle hromádky barevných vajec, která leží v malé jamce v zemi.

Je to zvláštní pohled. V období páření bývají zajíci často k vidění poblíž těchto hnízd a jamky, v nichž leží vajíčka na odív celému světu, vypadají, jako by byly vyhrabané jejich vlastními packami.

Po celé středověké Evropě se zrodily legendy o zajících, kteří dali vzniknout těmto pestrým vejcím jako daru na oslavu příchodu jara. Tyto mýty přetrvávaly a je vcelku snadné odhalit proč. Zajíci se začínají objevovat na otevřených plochách zjara. Bezostyšně laškují

a páří se. Ve stejnou dobu se na týchž místech objevují hrubé stopy po hrabání, které zdánlivě pocházejí od pacek s drápkou, a jsou plné vajíček. Je přece jasné, že za vejce jsou zodpovědní zajíci.

Příběh je tak přesvědčivý, že se zapsal do naší kultury. Přestože se laškující zajíci proměnili v mírně hrozivého zajíce v lidské velikosti a z vajec se stala laciná čokoláda zabalená do lesklé fólie a usazená do značkového hrnku, stále se jedná o působivý a přetrvávající mýtus. Ale vychází z nedorozumění. Jak totiž, doufám, dnes všichni víme, zajíci nesnášejí vajíčka.

Vejce, která vidím při svém ranním běhu, nesnesli dovádějící zajíci, ale o něco nepostřehnutelnější čejky. Přestože jsou to převážně mokradní ptáci, navštěvují na jaře pole podél mé běžecké trasy. Pokud jde o snášení vajíček, upřednostňují stejnou otevřenou pastvinu, již obývají zajíci. Čejky jsou však mnohem plašší než jejich zaječí sousedé a obvykle jsou dávno pryč, ještě než se přiblíží psi a rekreační běžci středního věku. Takže i když je poměrně běžné vidět zajíce sedící vedle snůšky vajec, čejky, které je snesly, většinou zůstanou skryté.

Je snadné si uvědomit, jak mohli být lidé oklamáni (nebo alespoň jak snadné by bylo pověsit bulíky na nos naivnímu dítěti). Chcete-li použít vědecký termín, existuje úzká korelace (souvztažnost) mezi zajíci a vejci. Vidíme, jak velký nápadný zajíc sedí vedle zářivé, lesklé hromádky vajíček, a nenapadne nás skutečně nikdo jiný, kdo by mohl vajíčka naklást. Vejce jsou velká tak akorát na to, aby je mohl snést zajíc. Zajíc dřepí vedle nich a volá: „Podívejte se na mě, jsem kurevsky silný zajíc.“ Dolíček vyhrabaný v zemi vypadá, že ho mohly vyhloubit zaječí packy. V rychlosti zamítneme jakékoli další neviděné možnosti a naše mysl instinktivně směřuje k tomu, abychom vytvořili příběh, vyplňovali prázdná místa a unáhlovali se v závěrech. Jakmile to uděláme, příběh, jež vytvoříme, vstoupí do našeho hodnotového systému. Když jsme něco viděli na vlastní oči, často tomu věříme do hloubi duše.

Je lidskou přirozeností vidět souvislosti a odhalovat příčiny. Důvod, proč se může vyskytnout vzájemná souvislost mezi dvěma věcmi, aniž by mezi nimi bezpodmínečně byl příčinný vztah,

je vysvětlován něčím známým jako zavádějící (matoucí) faktor – skutečná, nespátřená příčina souvislosti. V tomto případě je zavádějícím faktorem příchod jara, který způsobí, že se zajíci i čejčí vejce objeví na pastvině či poli současně. Klíčem k tvrzení, že úzce související jevy nemusí být vždy příčinně provázané, je rozpoznat ty zavádějící faktory. Pro naše mozky je to však často obtížné či ošidné. Úplně se třese, abychom vysvětlili svět z hlediska informací, které máme okamžitě k dispozici.

Pochopení toho, že korelace neznamena vždycky kauzalitu, je bezesporu nejdůležitější věcí, kterou nás věda může naučit. V této knize uvedu desítky příkladů mylných názorů a pseudovědy, z nichž většina je na světě a vzkvétá kvůli tomuto neporozumění. Nebo spíše existují kvůli instinktivní touze našeho mozku vytvořit příběh z toho, co vidí. A tak když zahlédneme, že zajíci sedí u vajíček, vymyslí fantastický příběh ušáčeků přinášejících dary.

Přestože se můžeme vysmívat pošetilosti středověkých lidí, kteří věřili, že tomu tak je, všichni jsme nakloněni zaměňovat korelaci za kauzalitu a nepostřehnout potenciální zavádějící faktory, jestliže příběh odpovídá našemu pohledu na svět. Nejdůležitější věc, kterou vám mohu klást na srdce, je, abyste si udělali na okamžik čas a popřemýšleli o příbězích, které během dne uslyšíte. Zastavte se jen na chvíli a zauvažujte, zda nová zázračná dieta či superpotravin, o nichž jste se dozvěděli, by nemohly být ve skutečnosti nezbedný zajíc sedící vedle hromady pestrobarevných vajíček.

## PODIVNÝ KULT BEZLEPKU

Vyřídíme si tuhle záležitost hned na začátku, ne? Bezlepková strava. Celiakie je děsivá záležitost, strašné autoimunitní onemocnění, kdy přítomnost dokonce i jen malého množství lepku (glutenu) v jídle může způsobit obrovskou škodu na zdraví těch, kteří touto nemocí trpí. U celiaků vystavení se glutenu způsobuje nejen hrozné poškození střevní výstelky, ale může také zvýšit