**Kulinarny powrót do źródła - dieta paleo**

**Istnieje wiele rodzajów diet, które ostatnimi czasy zyskują na popularności. Jedna z nich to wyjątkowa podróż w przeszłość, w głąb prastarych zwyczajów żywieniowych gatunku ludzkiego. Jak mogło wyglądać menu w czasach epoki kamienia łupanego? I czy dieta paleo jest zgodna z naszym „tu i teraz”?**

**Ewolucja kontra konsumpcja – idea diety paleo i podzielone zdania**

Punktem wyjścia dla tej diety jest…człowiek okresu paleolitycznego. Istnieje bowiem pogląd, że to właśnie na przestrzeni najwcześniejszej i najdłuższej spośród prehistorycznych epok ukształtowały się nasze preferencje żywieniowe. Znowu czas późniejszego neolitu, kiedy to ludzie nabyli umiejętność uprawy ziemi i hodowli zwierząt, okazał się za krótki jak na możliwości adaptacyjne naszego organizmu. Jednym słowem, skomplikowany proces ewolucji przebiega zbyt wolno w stosunku do dynamicznych zmian w jadłospisie, co ma niekorzystny wpływ na metabolizm i trawienie.

Za pionierów w badaniach związanych z dietą paleo uznaje się Boyda Eatona i Melvina Konnera, którzy określili w przybliżeniu skład jakościowy posiłków epoki paleolitu: 45% węglowodanów, 34% białka i 21% tłuszczów (obecnie proporcje te wynoszą odpowiednio: 46%, 18% i 32 %). Zatem choroby cywilizacyjne i wzrost wskaźnika otyłości byłyby spowodowane m.in. nadmiarem żywności przetworzonej i kwasów Omega-6, a także niedoborem witaminy C i kwasów Omega-3 w naszym menu.

Według zwolenników tej idei, człowiek prehistoryczny nie borykał się z problemami dotykającymi kośćca czy zębów. Tymczasem „prastare zwyczaje żywieniowe” mają pozytywny wpływ na ciśnienie, utrzymanie właściwej masy ciała, poziom cholesterolu czy gospodarkę mineralną. Jednak sceptycy twierdzą, że sądy na temat zdrowych i niekorzystnych dla nas produktów wymagają precyzyjnego odtworzenia jadłospisu z czasów paleolitu. Należy też wziąć pod uwagę kilka zasadniczych aspektów, jak inne uwarunkowania środowiskowe lub odmienny tryb życia.

**Kuchnia paleolityczna – co poleca, a czego unika?**

Wychodząc z założenia, że ludzki organizm nie jest przystosowany do „wytworów neolitu”, musimy przede wszystkim wystrzegać się glutenu i nabiału. Należy też omijać rośliny strączkowe, sól i cukier oraz to, co wysoko przetworzone: wędliny czy słodycze, nie mówiąc już o fast foodach. Nasz apetyt powinny zaspokajać: mięso (zwłaszcza dziczyzna), ryby, jaja, owoce oraz miody. Dopuszczalne są również mąki niezbożowe (np. z orzechów), natomiast z tłuszczów pozostaje w menu smalec oraz masło nieklarowane.

Siła diety paleo tkwi w prostocie i chociaż zdania na jej temat są podzielone, niektóre założenia pozostają przekonujące. Ograniczenie węglowodanów na rzecz ilości przyswajanego białka i tłuszczu, większy udział warzyw w codziennym jadłospisie, wybór naturalnych produktów spożywczych od lokalnych dostawców – wszystkie te działania przysłużą się naszemu zdrowiu.

Badania dotyczące prastarych zwyczajów żywieniowych pozwoliły uzyskać jeszcze więcej informacji, które można znaleźć w [opisie diety na portalu kreatywna.pl](http://www.kreatywna.pl/styl-zycia/smaki/dieta-paleo-jemy-jak-praprzodkowie/).