

CO POTŘEBUJEME JÍST?

Od posledních desetiletí 19. století se podařilo nashromáždit množství důkazů o potřebách člověka, pokud jde o energii z potravy a tři makroživiny – sacharidy, tuky a bílkoviny.²⁵ Sacharidy, doplňované tuky, jsou hlavním zdrojem energie z potravy, zatímco bílkoviny umožňují růst nových a obnovu starých tělesných tkání (svalů, kostí, vnitřních orgánů, kůže) a jsou metabolizovány na energii pouze v případě nedostatku prvních dvou makroživin. Mírně aktivní dospělý člověk by neměl denně přijímat v průměru více než 2 500 kilokalorií (jednotka tradičně používaná odborníky na výživu a často nesprávně označovaná jako kalorie, což je jednotka, která je pouhou 1/1000 kcal) nebo 10,5 megajoulu (v mezinárodních vědeckých jednotkách MJ) – tento odhad je spíše velkorysý – a moderní výživová doporučení, vypracovaná mezinárodními i národními komisemi odborníků, uvádějí tři optimální rozmezí příjmu: v potravě dospělých by mělo 45–65 % energie pocházet ze sacharidů, 20–35 % z tuků a 10–35 % z bílkovin.²⁶

Sacharidy a bílkoviny, které jsme schopni strávit, nám dodávají přibližně 400 kcal/100 g, tuky více než dvojnásobek: 880 kcal/100 g. Čerstvě sklizené části rostlin nebo čerstvě zpracované maso zvířat a ryb obsahují vedle sacharidů, tuků a bílkovin převážně vodu. Ovoce obvykle neobsahuje více než 70 kcal/100 g (a pouhé

stopy bílkovin nebo tuků; výjimkou je avokádo), hlízy (podzemní zásobní orgány bohaté na škrob, mezi nimiž zaujímají dominantní postavení brambory) až 115 kcal/100 g a ořechy (kvůli vysokému obsahu tuku) až 650 kcal/100 g. Maso menších volně žijících zvířat obsahuje jen velmi málo tuku – jeho hmota v čerstvém stavu je tvořena téměř čistě bílkovinou (asi 20 %) a vodou, s energetickou hustotou do 150 kcal/100 g. Vybaveni těmito základními údaji můžeme spočítat, zda existuje jiná praktická a dlouhodobá alternativa k zemědělství, která se neujala, i když mohla. Jsou prostředí, v nichž by se lidská populace mohla rozvíjet ve velkém měřítku bez nutnosti pěstovat plodiny?

SVĚT BEZ ZEMĚDĚLSTVÍ

JÍST JAKO ŠIMPANZ

Mohli bychom se uchýlit k zintenzivněné verzi typické šimpanzí stravy, v níž převažuje ovoce, a doplnit ji o další rostlinné tkáně, nasbíraný hmyz a kousky uloveného masa? Ovoce a zelenina jsou cenným zdrojem vitaminů a minerálních látek a v některých tropických oblastech poskytují nezanedbatelný podíl snadno stravitelných sacharidů, ovšem dospělý Američan, který by se chtěl živit jako šimpanz (s 80 % energie v potravě pocházející z fíků a jiného ovoce a bobulovin), by musel tohoto čerstvého ovoce zkonzumovat denně 4–5 kg.²⁷