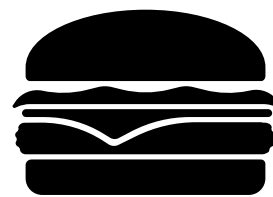


Odstaw mięso, zyskaj szczęście – recenzja filmu „The Game Changers”

Jedzenie jest nieodłącznym elementem rzeczywistości. To jedna z potrzeb fizjologicznych często uznawana za jedną z najważniejszych potrzeb ludzkich. Co raz częściej można zauważyć ludzi, którzy decydują się na odejście od mięsa na rzecz diet *plant-based*. Czy to ma sens?

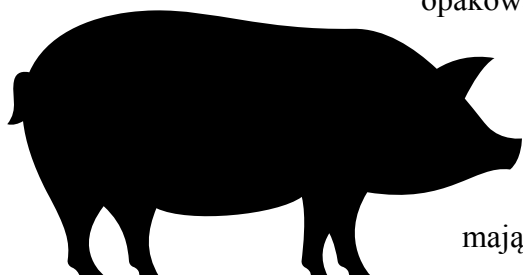


Czy będą oni mogli przyswoić wystarczającą ilość witamin odżywiając się w taki sposób?

Film „The Game Changers” w reżyserii Louie Psihoyosa mówi jasno - weganizm się opłaca! Produkcję określa się jako film dokumentalny, to nie do końca prawda. W wykonaniu widać dość dużą ingerencję twórczą ze strony producentów, podkolorowane momenty, ale nie umniejsza to jego wartości edukacyjnej.

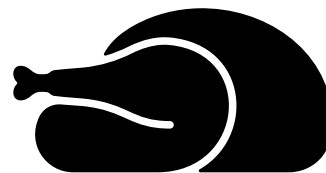
Głównym wątkiem jest historia Jamesa Wilksa, szkoleniowca sił specjalnych. Fascynują go sztuki walki, jednak uznaje je za mało efektywne, w związku z tym decyduje się na poszukiwanie najbardziej optymalnej drogi samodoskonalenia. Niestety doznaje on poważnej, więc musi zrezygnować na jakiś czas sport. W tym czasie zaczyna czytać... dużo czytać. Napotyka się on tekst, z którego wynika, że gladiatorzy, wojownicy rzymscy, żywili się głównie roślinami. Stąd też ich pierwotna nazwa *HORDEARII* - zjadacze fasoli i jęczmienia. Stanowi to początek jego poszukiwań na temat diety wegańskiej oraz tego, jak może mu pomóc w szybkiej regeneracji.

Film przywołuje wiele faktów naukowych, popartych wypowiedziami doktorów, a także badaniami, które dość jasno pokazują, że brak mięsa w diecie ma zdecydowanie lepszy wpływ na życie oraz zdrowie ludzkie niż jego obecność. Pokazuje on zależności często ignorowane przez konsumentów. Brak dostrzegania tych faktów, prowadzi do tworzenia iluzji argumentów ekskluzywnych strony „promięsnej”. W rzeczywistości można je jednak w dość łatwy sposób obalić. Przykładowe stwierdzenie za jedzeniem mięsa: „Jem mięso, bo białka odzwierzęce są ważne dla mojego organizmu”. Jest to tylko częściowa prawda. Tak, białka stanowią istotny element diety, ale nie muszą pochodzić od zwierząt. Dlaczego? Krowy, świnie, owce czy inne, nie produkują białek same z siebie – biorą je one z trawy, co pokazuje, że wszystkie białka, tak naprawdę, pochodzą od roślin. Co więcej, warto pamiętać, że białka nie pochodzą same – są one opakowane w różne inne elementy. Białka roślinne są połączone z

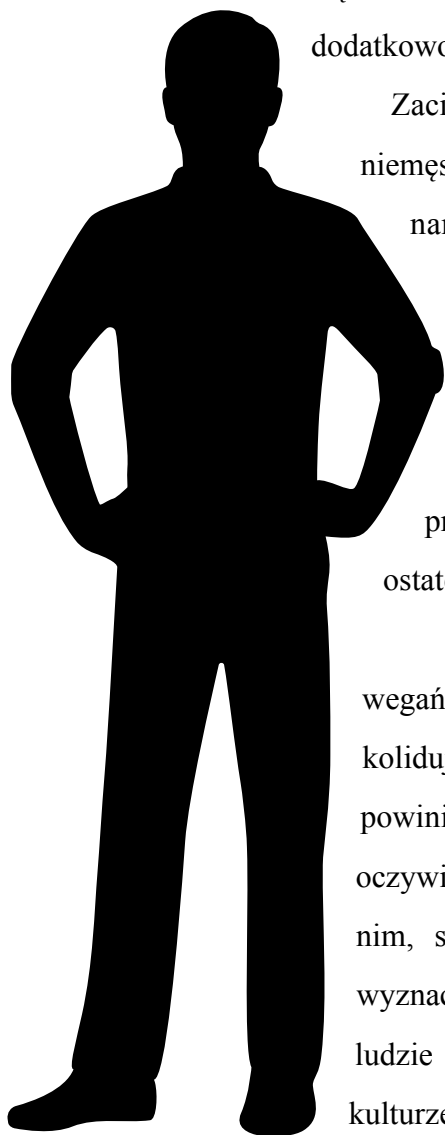


antyoksydantami, fitochemikaliami, minerałami oraz witaminami, natomiast zwierzęce z endotoksynami i żelazem hemowym. Czym to skutkuje? Białka roślinne mają lepszy wpływ na organizm (pomagają przy transporcie

substancji ożywczych, zmniejszają stany zapalne, przyspieszają regenerację) gdy zwierzęce, raczej szkodzą (spowalniają regenerację, powodują ból w mięśniach, utrudniają przepływ krwi).



Inny przykładowy argument: „Dobrze, ale co z niezbędna dla organizmu witaminą B12? Nie ma jej przecież w warzywach czy owocach, więc trzeba jeść produkty odzwierzęce.” Otóż, nie do końca. Film nie mówi, że nagle w roślinach pojawił się ten związek organiczny. Wręcz przeciwnie, przyznaje, że faktycznie, weganie i wegetarianie powinni dbać o suplementację, ale muszą to też robić osoby jedzące produkty pochodzenia zwierzęcego. Wynika to z jakości aktualnie sprzedawanych produktów odzwierzęcych. Tak samo jak w przypadku białek, zwierzęta nie wytwarzają jej same z siebie, a ponownie jedynie pośredniczą w dostarczaniu witaminy. Niestety, używane przez fabryki środki bakteriobójcze takie jak pestycydy lub antybiotyki, sprawiają, że w mięsie pozostają naprawdę śladowe ilości witaminy. Potwierdzają to badania, według których aż 39% osób jedzących mięso nadal ma niedobór tego związku. Czyli de facto, niezależnie czy ktoś jest weganinem czy nie, musi brać dodatkowo B12.



Zaciekał mnie niesamowicie aspekt postrzegania diet bezmięsnych jako niemęskie. To szkodliwe zjawisko wykreowane przez media, którym taka narracja pasuje. Prowadzi to nierzadko do mocnych konfliktów chociażby w społeczności sportowej. Wystarczy wspomnieć awanturę przez walką Nate’a Diaza oraz Conora McGreagora. Padały wtedy liczne komentarze mające na celu wyśmianie Diaza, tylko dlatego że zdecydował się na ograniczenie produktów odzwierzęcych. Nie da przecież rady! Ku wielkiemu zdziwieniu zagorzałych fanów mięsa, Diaz ostatecznie wygrał walkę.

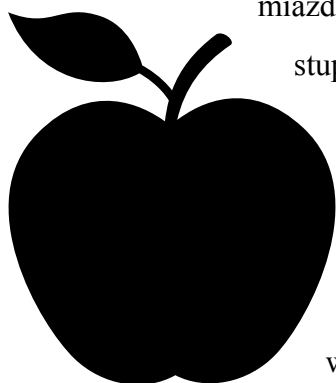
W społeczeństwie dość powszechny jest stereotyp, że osoby na diecie wegańskiej bądź wegetariańskiej są chude, małe i słabe, co ewidentnie koliduje z równie powszechnym stereotypem *manly man*. Mężczyzna powinien być umięśniony, silny, a także otoczony tysiącami kobiet. To oczywiście obraz sztuczny, ale często uważany za jedyny słuszny. Nie ma w nim, samym w sobie, nic złego, warto się samodoskonalić, dążyć do wyznaczonego celu, lecz zazwyczaj w pogoni za tak skrajnymi wzorcami ludzie tracą zarówno zdrowy rozsądek, jak również samych siebie. W kulturze mięso jest utożsamiane z czymś niewiarygodnie męskim, jakby było

ono niemalże nasiąknięte testosteronem. Kotlet z wołowiny zdecydowanie bardziej pasuje do zawodnika MMA niż jakieś tam steki sojowe. Przecież soja zawiera estrogen! W tym momencie pojawia się element czytania ze zrozumieniem – nie estrogen, a fitoestrogen. Jest to związek podobny zarówno w wyglądzie jak też w nazwie, natomiast ma odwrotne działanie. Blokuje on receptory estrogenu i zapobiega przyswajaniu tego związku z żywności. Co więcej, na podstawie badania przeprowadzone przez doktora Aarona Spitzę niejedzenie mięsa zwiększa moc erekcji, jej częstotliwość oraz długość, co wskazuje, że „męskość” przypisywana przez media do produktów mięsnych, tak naprawdę, nie ma odzwierciedlenia w faktach.



W filmie dość mocno podkreśla się również kwestię problemów z sercem. Według danych przedstawionych na nagraniu, dieta roślinna zmniejsza ryzyko powstawania chorób tego organu aż o 55%. Co jest niby takiego szkodliwego w produktach odzwierzęcych? Między innymi płytki miażdżycowe, które ograniczają sprawność tętnic blokując przepływ krwi jak również żelazo hemowe – nawet jeden miligram dziennie zwiększa możliwość występowania choroby wieńcowej aż o 27%.

Nieoczywista była dla mnie teza postawiona przez doktor Cristinę Warinner, mówiąca iż, z biologicznego punktu widzenia, jesteśmy zdecydowanie bardziej przystosowani do jedzenia roślin niż mięsa. Po pierwsze, jako ludzie posiadamy zdecydowanie dłuższe układy trawienne od tych, które mają mięsożerzy. Trawienie roślin i błonnika zajmuje więcej czasu, więc nasze organy muszą być do tego odpowiednio przystosowane. Po drugie, mamy spore zapotrzebowanie witaminy C. Nie wytwarzamy jej jednak sami, dlatego uzależnia nas to od roślin. Podobnie jest także z na przykład glukozą. Nie występuje ona w mięsie, natomiast jest obecna w węglowodanach. Do tego, siatkówka człowieka zawiera aż trzy rodzaje czopków aby lepiej zauważać kolory i rozróżniać dojrzałe owoce od młodych. Równie istotne okazuje się uzębienie. Teoretycznie posiadamy kły, ale tak naprawdę te ludzkie zdecydowanie różnią się od tygrysich albo lwich, ponieważ nasze bardziej nadają się do miażdżenia oraz rozcierania tkanek roślinnych. Chociaż nie jestem w stanie stuprocentowo rozstrzygnąć czy przedstawiony wyżej pogląd jest słuszny, to coś nieoczywistego, co może dać do myślenia.



Cieszę się, że produkcja oprócz faktów czysto dietetycznych, zawiera także aspekt ekologii. Jak wiadomo każda produkcja wymaga wykorzystywania innych środków. Około 3/4 terenów rolnych na świecie wykorzystuje się pod hodowlę. Ma to jednak zły wpływ na

bioróżnorodność. Dodatkowo, produkcja paszy potrzebuje olbrzymich terenów. Napędza to wylesienie i używanie wielkich ilości wody. Nie chodzi jedynie o jej wykorzystywanie (choć to też ważny czynnik, bo do przygotowania jednego hamburgera zużywa się około 2400 litrów), ale także o zanieczyszczanie. Co raz więcej wody staje się niezdatnej do picia, przez fabryki, które ją skażają. W tym momencie warto postawić sobie pytanie, czy warto? Niestety, liczby mówią, że raczej nie. Zwierzęta hodowlane zajmują aż 83% miejsca, a są w stanie zaspokoić jedynie 18% zapotrzebowania kalorycznego ludzi na całym świecie. Dodatkowo, zwierzęta zjadają aż sześć razy więcej białka niż go produkują. W tej sytuacji zdecydowanie bardziej opłacałoby się zmniejszenie terenów hodowlanych dla zwierząt i zaadaptowanie ich pod uprawy rolne.



Bardzo podoba mi się fakt, że film zawiera relacje zasłużonych sportowców takich jak Dotsie Bausch, Morgan Mitchell, Scott Jurek lub Patrick Baboumian, którzy mówią o własnych doświadczeniach. Jestem pod dużym wrażeniem ich osiągnięć, to co robią zasługuje na podziw. Niemniej jednak, w trakcie oglądania odniosłam bardzo dziwne wrażenie. Opisywali oni swój sposób żywienia jako coś niemal magicznego. Relacje wydawały się niewiarygodne, ale niestety też nieszczerze i wyidealizowane. Historie urozmaiciły fabułę, lecz zaszkodziły przesłaniu, wprowadzając tendencyjną narrację.

Podobne wrażenie wywarło na mnie przedstawienie koncernu mięsnego w bardzo złym świetle. Oglądając film można było odnieść wrażenie jakoby była to jakaś mafia, gdzie każdy producent wędliny czy innych wyrobów chce nas okraść, oszukać. Nie jest to przecież prawda! Co prawda uważam, że mięso w dzisiejszych czasach, cieszy się ogromną popularnością w dużej mierze przez marketing, niemniej jednak radykalna narracja przedstawiona na ekranie, która ma w tym utwierdzić odbiorców nie sprawi, że ludzie zmienią swoje przekonania, a raczej doprowadzi do zaognienia się konfliktu. Z jednej strony, przedstawione są fakty. Na przykład – badania, które

mówią, że mięso jest nieszkodliwe dla ludzkiego organizmu, są najczęściej finansowane przez koncerny zajmujące się jego produkcją. Sprawia to, iż trudno jest tak naprawdę ocenić czy podane w pracach wnioski są prawdziwe, ponieważ mają odzwierciedlenie w rzeczywistości, czy wymaginowane, bo ktoś dobrze zapłacił. Z drugiej strony, tak mocny i jednoznaczny przekaz jest mało



wiarygodny. Chociaż porównanie strategii przemysłu mięsnego do tytoniowego ma sens i da się dostrzec pewne oczywiste zbieżności, to stawia to produkcję w bardzo złym świetle. Widz może odnieść wrażenie jakby reżyser próbował mu coś wmówić za wszelką cenę niezależnie od tego czy to prawda, czy nie.

Podsumowując uważam, że film „The Game Changers” jest wart obejrzenia, ale należy do niego podejść krytycznie. To bardzo kontrowersyjna produkcja. Nie stanowi ona analizy naukowej problemu „Czy mięso jest zdrowe?”, a bardziej dowód na to, że takie nie jest. Przedstawia zagadnienie jednostronnie, stronniczo, spłycając niektóre kwestie, pokazując tylko zalety diet roślinnych. Nie uwzględnia w żadnym momencie ich potencjalnych wad przez co kreuje wyidealizowany obraz rzeczywistości, gdzie wegańska daje ludziom coś w rodzaju supermocy. Wystarczy, że tylko odstawią mięso i nagle będą w stanie robić rzeczy niemożliwe, a ich życie odmieni się o sto osiemdziesiąt stopni. Tak niestety nie jest. Moim zdaniem produkcja ma w sobie dużą wartość edukacyjną, przez co przyda się na przykład podczas dyskusji na ten temat produktów odzwierzęcych. Niestety, jest to raczej film, który utwierdzi przekonanych, niż odmieni opinie osób mało przychylnych. Jeżeli jednak zainspirował kogoś do zmiany nawyków żywieniowych, to radziłabym poszerzenie swojej wiedzy ogólnej nie tylko na temat pozytywów, ale też aspektów negatywnych. Czerpanie wiedzy tylko z jednego źródła w tym przypadku może okazać się zgubne. Szczerze mówiąc, „The Game Changers” nieco mnie rozczarował, oczekiwałam, że będzie bardziej obiektywny lecz zdecydowanie zachęcam do obejrzenia wszystkich tych, którzy chcieliby poznać perspektywę „roślinożerną”.



Wiktoria Kraszeninnikowa IG