

Ćwiek, Anna

"Próba ekologicznej oceny żywienia,
żywności i składników pokarmowych",
S. K. Wiąckowski, Warszawa 1996 :
[recenzja]

Studia Teologiczne 15, 371-373

1997

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez **Muzeum Historii Polski** w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Ryszard Fenigsen w trzecim rozdziale opisuje eutanazję dokonywaną na noworodkach, co ja zrozumiałem jako *opóźnioną aborcję*. W tym przypadku argumenty przedstawiane przez lekarzy zajmujących się tym procederem są nieco inne. Przytoczę dwa najważniejsze „przedstawianie rodzicom negatywnych stron wszelkiego działania lekarskiego” i to, że „eutanazja u dzieci z wadami rozwojowymi jest aktem dobroczynnym podyktowanym przez współczucie i mającym na względzie dobro dziecka”.

W kolejnych rozdziałach autor przedstawia swoje poglądy na temat eutanazji. Robi to z punktu widzenia lekarza z wieloletnią praktyką. Przeciwwstawia sobie dwa społeczeństwa. Humanitarne, zbudowane na ludzkich zasadach społeczeństwo, mówi ludziami: „Wszyscy macie tu prawo być, chcemy żebyście byli z nami, każdy z was”. I społeczeństwo, które zaakceptowało eutanazję, choćby w *najłagodniejszej*, najbardziej *dobrowolnej* postaci, powiada to co mnie bardzo poruszyło: „Jeżeli chcesz zniknąć, nie mamy nic przeciwko temu, a nawet możemy ci w tym pomóc” i to dociera do wszystkich starych, chorych i zależnych od kogoś ludzi. Rezultat jest taki, że niektóre grupy ludności żyją w niepewności i lęku. Ja osobiście nie chciałbym przebywać w takiej wspólnoty.

Książka ta zaskoczyła mnie rozmiarami i zasięgiem zjawiska eutanazji. Autor podaje wiele danych zebranych na terenie Holandii. Pozycja ta napisana jest zwięzłym, przystępnym każdemu czytelnikowi językiem. Na stu trzydziestu stronicach zawarty jest zarys problemu. Na szczególną uwagę zasługuje okładka przedstawiająca położoną wśród bluszczy tablicę nagrobną z napisem: *Eutanazja. Śmierć z wyboru?* Jest to jak gdyby początek rozważań na temat wszelkich, może czasem trudnych wyborów człowieka i zapoczątkowanie tematu książki.

Z pewnością jest to pozycja warta rekomendacji, warto ją przeczytać, ponieważ dotyczy problemów nurtujących ludzi XX wieku. Chociaż Ryszard Fenigsen opisuje zjawisko eutanazji w Holandii, które pośrednio dotyczy także nas, którzy wcześniej, czy później zetkniemy się z tym problemem w naszym kraju, w naszym otoczeniu.

Marcin Chudzik

S.K. Wiąckowski, *Próba ekologicznej oceny żywienia, żywności i składników pokarmowych*, PWN, Warszawa 1996.

PWN wydało ostatnio kolejną pozycję autorstwa S.K. Wiąckowskiego pod tytułem *Próba ekologicznej oceny żywienia, żywności i składników pokarmowych*. Jest to następna książka z całej serii realizowanej w zamyśle autora jako cykl tematyczny dotyczący makrobiotyki, medycyny naturalnej i ochrony środowiska człowieka. Po poprzednich tytułach: *Wybrane zagadnienia ochrony i kształtowanie środowiska przyrodniczego człowieka*, *Makrobiotyka*, *Gospodarka żywnościowa a środowisko*, *Ekologiczne kierunki w medycynie naturalnej* otrzymaliśmy syntezę wiadomości na temat racjonalnego odżywiania się i zdrowych produktów pokarmowych. Jest to synteza swoista - widziana oczami ekologa ujmowana z perspektywy powiązań między ekologią, socjologią i problematyką żywienia.

Pierwsza część książki to prezentacja poszczególnych składników pokarmowych: peptydów, lipidów, węglowodanów, błonnika, witamin aż po makro i mikroelementy. Znajdujemy tu encyklopedyczne zestawienie informacji na temat powyższych składników pokarmowych. Autorytatywny charakter prezentowanych wiadomości podkreślają liczne tabele i diagramy. Te na pozór „suche” dane autor wzbogaca ciekawostkami np. podaje etiologię niektórych chorób (takich jak cukrzyca albo bardziej egzotycznych - „zespołu czerwonego diabła”) czy też wyjaśnia dlaczego naturalne karmienie niemowląt jest nieporównywalnie korzystniejsze od sztucznego.

W drugiej części „*Próby ekologicznej oceny żywienia, żywności i składników pokarmowych*” S.K. Wiąckowski dokonuje przeglądu napojów i pokarmów, które spożywa etc. Ocenia z ekologicznego punktu widzenia polskie mleko, mięso, warzywa etc. Sugeruje proporcje składników pokarmowych w codziennej diecie. Autor obala bądź potwierdza, przytaczając naukowe argumenty, wiele stereotypów dotyczących racjonalnego odżywiania się, np. szkodliwość nadmiaru soli czy rafinowanego cukru w codziennym jadłospisie; podejmuje się wyjaśnienia kwestii spornych, rozstrzygnięcia dylematów, np. czy dieta wegetariańska pokrywa całkowite zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na poszczególne składniki pokarmowe.

Dwa ostatnie rozdziały z wyjątkiem ustępu prezentującego zalety i wady różnych sposobów przechowywania i konserwacji żywności - suszenie, solenie, zamrażanie, wędzenie etc. Podejmują problematykę metaprzecieżmową. Autor oddala się od „chemii” żywienia. Dzięki osobistym doświadczeniom zdobytym w trakcie podróży po Chinach i Indiach, w kwestię żywienia „zaangażował” filozofię chińska yin-yang (podział składników pokarmowych na ogrzewające i chłodzące, ekspansywne i ściągające, kwaso- i zasadotwórcze) oraz zdobycze ayurwedyjskiej (starożytnej) medycyny naturalnej (wpływ spożywanych produktów na meridiany poszczególnych organów). Ponadto Wiąckowski stawia nasz rodzimy europejski holizm filozoficzny w obliczu problemów zdrowia, w tym duchu rozpatruje pojęcia częściowego i całościowego pokarmu.

„*Próba ekologicznej oceny żywienia, żywności i składników pokarmowych*” to pozycja, która prezentuje kompilację problematyki ekologicznej oraz zagadnień związanych z żywieniem człowieka. Napisana została przez fachowca i erudyte, co gwarantuje porcję solidnej i rzetelnej wiedzy dostarczonej czytelnikowi wraz z lekturą. Pomimo jej dość wysokiego poziomu intelektualnego książka przeznaczona jest absolutnie do wszystkich. Zwłaszcza jej pierwsza część, która jest swoistą encyklopedią makro-, mikroelementów i witamin. Mogą z niej zatem korzystać zwykli „zjadacze chleba”. Co więcej mogłaby stać na półce obok książek kucharskich jako ich naukowy suplement i wcale nie obniżyłoby to jej prestiżu, a być może przyniosłoby efekt w postaci poprawy zdrowia Polaków.

Język jakim posługuje się autor nie będzie dla nikogo przeszkodą w zrozumieniu tekstu, a wręcz przeciwnie jego prostota i jasność gwarantuje zdobycie pełnych i kompetentnych wiadomości z powyższej dziedziny. Treść nie jest jednostajna i nużąca dzięki bogactwu graficznych inkrustacji - tabel, diagramów, zestawień. Tę zaletę docenią zapewne kształcący się i już wykształceni specjaliści d/s żywienia i gastronomii, dla których jest to bardzo cenna i wygodna forma zestawienia materiału liczbowego.

Książka adresowana jest też zgodnie z intencją autora do lekarzy. Choć kolaż medycyny i ekologii może wydać się dziwnym novum, to jednak każdy medyk po

zapoznaniu się z ostatnią pracą S.K. Wiąckowskiego na pewno nie straci nic ze swojej dotychczasowej wiedzy. Jeśli natomiast jest człowiekiem o pewnej kulturze filozoficznej i stać go na chwilę refleksji nad przeczytaną lekturą zyskają na tym jego pacjenci i... środowisko.

Powyższa pozycja będzie też wspaniałą pożywką dla zainteresowanych niekonwencjonalnymi sposobami leczenia, medycyną naturalną Chin (akupunktura) czy Tybetu (Hata Joga). Autor nie wglębia się jednak w tematykę chińskich czy indyjskich zdobyczy wielowiekowych cywilizacji, bo nie jest to celem jego książki. Końcowe rozdziały „*Próby...*” są raczej udziałem implicite w dyskusji nad kulturą i modą New Age. Wiąckowski podaje radę jak wykorzystać dobrodziejstwa płynące z osiągnięć tysiącletnich kultur w zakresie diety i profilaktyki zdrowotnej bez popadania w bałwochwalcze uwielbienie dla nich czy bezrozumną akceptację wszystkiego, co nowe. Znajdujemy tu zatem odpowiedź jak zachowując rozsądek czerpać z różnych źródeł wiedzy w celu zachowania jak najlepszego zdrowia przez długie lata. Marzeniem autora jest stworzenie holistycznego systemu medycyny łączącej tradycję Wschodu i nowoczesną wiedzę Zachodu.

Człowiek nowej ery będzie zatem inteligentnie przeplatał najnowsze osiągnięcia w dziedzinie medycyny (gastrologia) z tradycyjnymi modelami leczenia naturalnego, a jeśli tak - będzie człowiekiem zdrowym.

Ostrożne sformułowanie tytułu „*Próba...*” to chyba zbyt skromne określenie dla książki jaką jest już piąty z kolei element serii tworzonej przez Wiąckowskiego. Jest to (sądząc po ilości zawartych wiadomości i ich miarodajnym charakterze) poważne dziełko, które wybija się doskonale wśród zamerykanizowanych masówek, które rozwiązują jedynie pseudoproblemy żywieniowe. „*Próba...*” zjedna sobie na pewno czytelników wiarygodnością zawartych w niej informacji popartych badaniami i eksperymentami naukowymi.

Rozpatrzenie problemu jednej z podstawowych czynności życiowych człowieka - odżywianie się, z perspektywy ekologicznej było zatem świetnym pomysłem popartym nie mniej świetną realizacją.

Czytelnikom pozostaje jedynie czekać na kolejną pozycję serii.

Anna Ćwiek

Włodzimierz Tyburski, *Pojednać się z Ziemią. W kręgu zagadnień humanizmu ekologicznego*, IPIR Toruń 1993, ss. 115.

Człowiek u schyłku XX stulecia może poszczycić się wieloma osiągnięciami z zakresu nauki i techniki. Dziś potrafimy panować nad przestrzeniami powietrznymi i lądowymi, a dzięki sukcesom medycyny przedłużeniu uległo życie ludzkie. Wydawać by się mogło, że w obliczu tych imponujących osiągnięć cywilizacyjnych życie człowieka stało się bardziej szczęśliwe, bezpieczne, łatwiejsze. Niestety, w momencie gdy człowiek tworzy dobra materialne, techniczne i wartości naukowe, dokonywała się postępująca degradacja i niszczenie otaczającego go środowiska naturalnego. Świat współczesny stanął przed nowym wyzwaniem, którym jest powstrzymanie narastającego skażenia środowiska i tym samym zapobieganie klęsce ekologicznej.