

Diëten en voeding

door de eeuwen heen



Anita Croy

De eerste gezonde eters

In de oudheid wisten mensen best goed wat gezond voor hen was. De voeding van de oude Grieken en hun liefde voor beweging was de perfecte combinatie voor een lang leven.

De oude Grieken wisten een heleboel over eten. Het woord dieet komt van het Griekse woord diaita, dat 'manier van leven' betekent. Het diaita van de Grieken bestond uit goed leven door veel te bewegen en de juiste dingen te eten. De Grieken hadden het 3000 jaar geleden allemaal al op een rijtje!

EEN GRIEKS DINER

In de vierde eeuw voor Christus legde de Griekse arts Hippocrates het verband tussen de **calorieën** die je inneemt en de calorieën die je verbruikt. Hij snapte dat je de energie die je als voedsel binnenkrijgt, weer met lichaamsbeweging verbrandt. Hippocrates beseftte dat mensen het gezondst waren als ze niet al te veel aten en voldoende bewogen. Hij schreef: 'De mens kan niet gezond leven als hij alleen gezond eet en niet beweegt.' Hoe meer iemand at, hoe meer hij moest bewegen.



Hippocrates wordt de vader van de geneeskunde genoemd. Ook nu nog leggen artsen de eed van Hippocrates af. Daarmee beloven ze goed voor hun patiënten te zorgen.

BONEN ZIJN TABOE

Pythagoras, een filosoof en wiskundige uit de zesde eeuw voor Christus, had veel volgelingen die een soort sekte vormden. Ze mochten van hem geen vlees eten. Dit waren de eerste mensen van wie we weten dat ze uit vrije wil **vegetariër** waren. Pythagoras verbood zijn volgelingen ook om bonen te eten. Hij scheen te geloven dat bonen gasvorming veroorzaken (waar!) en als iemand een wind laat er een deel van zijn ziel ontsnapt (onzin!).



In de oudheid wilde elke Griek een atletisch lichaam hebben.



HELLO BEAUTIFUL

Veel rijke oude Egyptenaren waren hard op weg naar een vroege dood. Hun dieet zat vol **verzadigde vetten**, waardoor hun aderen dichtslibden. Een van hun koninginnen, Hatsjepsot, was obeer en leed aan **diabetes**. En in lichamen van Egyptische priesters zijn dichtgeslibde aderen en beschadigde harten gevonden, veroorzaakt door te veel rundvlees, taart en alcohol. Zij aten namelijk elke dag het calorierijke voedsel dat hun onderdanen aan de goden offerden!



Hatsjepsot was pas de tweede vrouwelijke farao van Egypte.

De eenentwintigste eeuw

De diëten van nu hebben vaak nog net zo weinig resultaat als die van vroeger. Ze volgen elkaar in snel tempo op, maar de meeste mensen worden er niet slanker van!

Al sinds het begin der tijden zijn mensen met hun gewicht bezig, en dat zal waarschijnlijk altijd zo blijven. Deskundigen zijn het erover eens dat het leven van nu mensen dikker maakt dan ooit.

WAT IS ER VERANDERD?

Omdat er tegenwoordig zoveel manieren zijn om het leven gemakkelijk te maken, hoeven mensen nog maar weinig te bewegen. Slank blijven gaat daardoor niet vanzelf. Veel mensen pakken liever de auto dan dat ze lopen. Ze zitten de hele dag achter een bureau of op school en sporten maar af en toe – als ze dat al doen. Fastfood is 24 uur per dag te koop, maar zit boordevol vet en suiker. Tegelijkertijd worden mensen bestookt met beelden van ideale lichamen. Niet gek dat ze naar zoetheid grijpen om zichzelf te troosten!



In meer dan 100 landen kunnen mensen genieten van de hamburgers van de Amerikaanse fastfoodketen McDonald's.



Luxe pizza's die belegd zijn met verse ingrediënten worden soms als gezonde opties verkocht. Maar het deeg zit vol met vet!

IK WEET HET NIET MEER!

Het is niet vreemd dat de meeste mensen niet goed meer weten wat ze beter wel en niet kunnen eten. In de laatste decennia van de twintigste eeuw heerste het idee dat alle vetten slecht waren en dat suiker een goede vervanger was van vet. Inmiddels weten we dat sommige vetten – gezonde vetten in bijvoorbeeld olijfolie en avocado's – heel belangrijk zijn en dat suiker slecht is. Aan het meeste bewerkte voedsel is suiker toegevoegd om de smaak te verbeteren.

De vraag blijft wat 'gezond eten' is en hoe we dat moeten doen. Het antwoord is eigenlijk heel simpel: alles met mate, zoals de oude Grieken duizenden jaren geleden al deden. Eet veel groenten, een beetje eiwitten en af en toe iets zoets om jezelf te trakteren. Als je dat combineert met regelmatig bewegen, houd je je gewicht gezond.

Wist jij dat priesters uit het Oude Egypte voedsel aten dat zeer slecht was voor hun hart? En dat Elvis Presley pillen slikte waardoor hij bleef slapen, om maar niet te hoeven eten? Door de eeuwen heen hebben mensen zichzelf de vreemdste (en vervelendste!) diëten opgelegd. In dit boek lees je bijvoorbeeld over kannibalen, vasten, lintwormen en kant-en-klaarmaaltijden. En je ontdekt de historische, wetenschappelijke en sociale kanten van de meest wonderlijke eetgewoontes. Lees smakelijk!



boeken in deze serie



978-94-6439-157-2



978-94-6439-166-5



978-94-6439-166-8

corona

