

The book cover features a white background with a central red-bordered box containing the title. The box is surrounded by various botanical elements: green leaves, yellow flowers, blackberries, and purple flowers. Scattered around the box are several red and white capsules and pills. The author's name is printed at the top in a clean, sans-serif font.

BRIAN R. CLEMENT, PHD

ODHALENÍ

**PRAVDA
O DOPLŇCÍCH
STRAVY**

Pravda o vlivu vitaminů na zdraví, kterou se vám snaží utajit.

Mladá fronta

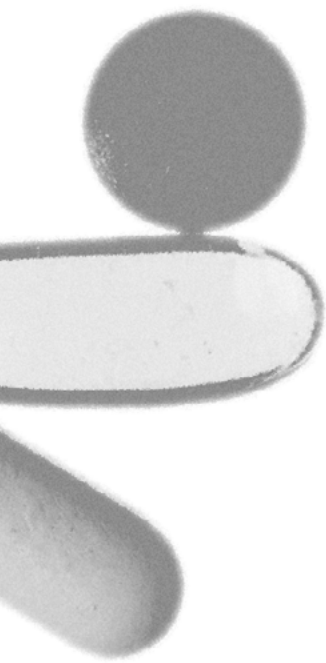


PRAVDA O DOPLŇCÍCH STRAVY

Brian R. Clement, Ph.D.

PRAVDA O DOPLŇCÍCH STRAVY

Pravda o vitamínech, minerálech a jejich vlivu na zdraví, kterou se před vámi snaží utajit



BRIAN R. CLEMENT, Ph.D.
Ředitel Hippocrates Health Institute

Mladá fronta

„Doktor Clement má dostatek zkušeností a vědomostí na to, aby prosadil nový obor skutečně přírodní zdravotní péče.“

—*Coretta Scott Kingová*—

„Doktor Clement a Hippocrates Institute prostřednictvím klinického výzkumu, který v posledních padesáti letech prováděli na stovkách tisíc klientů, jasně odhalili podvod, kterému se až příliš často říká „přírodní doplňky“. Přečtěte si jeho rady, vezměte si je k srdci a povězte o nich všem přátelům.“

—*Victoras Kulvinskas, spoluzakladatel Hippocrates Health Institute*—

Poděkování

Už řadu let mám to velké štěstí, že se mohu věnovat komplementární medicíně. Během celé kariéry je mým největším nepřítelem nepoctivý průmysl zabývající se výrobou doplňků stravy. Před několika lety mi kolega doktor Scott Treadway zaslal teze, které by se podle něj měly stát základem naší společné knihy, jejímž prostřednictvím se tento podvod pokusíme odhalit. Tím mi nahrál a já se mohl pustit do práce s výzkumníkem a redaktorem Randallem Fitzgeraldem, který při vzniku tohoto přesvědčivého díla sehrál klíčovou úlohu.

Snažili jsme se prozkoumat historii vzniku živin v pilulce a jejich sestup na scesti a zároveň ji uceleně a srozumitelně popsat. Během této práce jsme si všimli nápadných rozdílů mezi zdravými živinami přirozeně se vyskytujícími v potravinách a těmi vyrobenými v chemické laboratoři. Jak Treadway, který je známým výrobcem kvalitních doplňků, tak uznávaný investigativní novinář Fitzgerald mi obstarali ohromné množství dat i vědeckých studií, které rozebíraly klamavé metody využívané farmaceutickými společnostmi a velkovýrobci potravinových doplňků a dokázaly, že laickou veřejnost uvádějí v omyl.

Právě díky snaze obou kolegů se podařilo sepsat knihu, která znamená v oboru lidského zdraví skutečný převrat. Doufám, že se o své ohromení z toho, že nám velká většina takzvaně přírodních doplňků často škodí, podělíme s miliony čtenářů. Mým hlavním cílem je přesvědčit co nejvíce lidí o významu kvalitní stravy a vyvrátit všeobecně rozšířený stereotyp, že všechny živiny jsou si rovné. Během každodenního výzkumu zde v Hippocrates Health Institute (Institut zdraví Hippocrates) tyto vědomosti dále prohlubujeme a sbíráme další informace o jejich pravdivosti.

Chtěl bych poděkovat všem, s jejichž pomocí se *Pravda o doplňcích stravy* stala první knihou, která otevřeně odhaluje jeden z nejnebezpečnějších omylů současnosti. Bez pomoci výše zmíněných osob, ale také dalších, zejména mé manželky doktorky Anny Marie Gahns-Clementové a mých čtyř dětí – Dalyho, Danielle, Gail a Blakea, kteří se často podíleli na hodinách, které příprava této publikace zabrala, by její vznik nebyl možný.

Obsah

Předmluva	13
Úvod: Zrada přírody	19

Část I: Čtyři omyly o vitamínech

<i>Kapitola 1:</i> Omyl č. 1: Jídlo obsahuje všechny potřebné vitaminy	29
<i>Kapitola 2:</i> Omyl číslo 2: Syntetické živiny jsou rovnocenné s těmi přírodními	49
<i>Kapitola 3:</i> Omyl č. 3: Výsledky výzkumu o vitamínech jsou spolehlivé	67
<i>Kapitola 4:</i> Omyl číslo 4: Můžete důvěřovat označení „přírodní“	85

Část II: Co pro vás doplňky dělají doopravdy?

<i>Kapitola 5:</i> Mastné kyseliny a rybí omyly	107
<i>Kapitola 6:</i> Role konkrétních vitaminů v našem zdraví	119
<i>Kapitola 7:</i> Minerály důležité pro zdraví	147

Část III: Skutečně přírodní standard u doplňků

<i>Kapitola 8:</i> Jaká je kvalita doplňků z přímého prodeje?	165
<i>Kapitola 9:</i> Dávejte si pozor na označení „z potravinových zdrojů“	173
<i>Kapitola 10:</i> Zmatek kolem doporučených denních dávek	183

<i>Kapitola 11: Právní prostředky k ochraně přírodních standardů</i>	189
<i>Doslov: Váš nový životní standard</i>	197
<i>Příloha A: Přírodní zdroje vitaminů a příznaky nedostatku vitaminů</i>	201
<i>Příloha B: Abstrakt článku o skutečně přírodním standardu</i>	209
<i>Příloha C: Zdroje přírodních produktů</i>	221
Bibliografie	225
Rejstřík	233
O autorovi	245

PŘEDMLUVA

Valerie V. Huntová

Tato úžasná kniha není jen skvělým přehledem a kritikou doplňků stravy jako vitaminů, minerálů a mastných kyselin. Výživa je spolu s psychologií jedním z nejčastějších témat. Texty o ní jsou psány na základě osobních zkušeností, někdy jsou podloženy pochybnými multivariabilními studii a jindy zas metodami odpovídajícími vědeckým požadavkům (jsou kontrolovatelné, opakovatelné, na omezeném vzorku).

Doktor Clement má bohaté akademické i vědecké zkušenosti, které spojuje s rozsáhlým výzkumem v Hippocrates Institute, a převratné informace v této knize sepsal velmi čtivě, přehledně a komplexně. Jeho slova by měla ovlivnit naše volby, čím se živíme a jak komunikujeme se stále se vyvíjejícím světem rostlin a minerálních prvků. Ti z vás, kteří jsou obeznámeni s mým výzkumem, jistě vědí, že jsem rozlouskla „kosmické vajíčko“, další hranici v medicíně i zdraví, vědeckým hodnocením, diagnostikou a léčbou *bioenergetického pole*, neboli lidské frekvence, kterou jsem popsala v knize *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness* (Nekonečná mysl: Zkoumání lidských vibračních vědomí). Bioenergetické pole konečně dokazuje, že primárním životním cílem v budoucnu nebude *absence nemocí*, ale *zdraví*.

Proto je vhodné, abych byla spojována s těmi nejlepšími teoriemi o výživě, jaké jsou zde představovány doktorem Clementem, jehož cílem není uzdravování z nemocí a náprava špatně fungujícího těla, ale zachování zdraví díky kvalitní výživě.

Co je to život?

Původně jsme se domnívali, že život vznikl z chemické polévky, kde se buňky dělily, rostly a uspořádávaly, aby vytvořily žijící a vyvíjející se organismus. Tato domněnka je však chybná – vůbec nic se nedělo, dokud tyto chemické změny nespustil elektrický náboj. Život je primárně výsledkem elektrických nábojů. Tyto náboje pocházejí z atomů, nejmenších částic hmoty v těle. Fyzika nám říká, že při štěpení atomu se uvolňuje energie, což je životní síla vyvolávající neustálý růst a obnovu. U teplokrevných živočichů, mezi něž patří i člověk, udržuje život metabolismus. Atomová energie se uvolňuje v kladně a záporně nabitých částicích neboli iontech. Kladně nabití ionty obíhají tělem jako volné radikály a hledají záporně nabití ionty, aby s nimi znovu vytvořily atom. Jak všichni víme, tyto volné radikály do opětovného spojení se záporně nabitými ionty poškozují buňky. Záporně nabití ionty zase obíhají po povrchu těla a stávají se aurou. Tyto záporně nabití ionty neunikají, protože povrch těla – kůže, je nabitý kladně, aby je udržel u těla.

Můj malý synovec této energii říká „ty šmouhy, co vidíš kolem těla, když mžouráš“.

Objevila jsem, že jsme tyto vibrace zatím nezaznamenali proto, že jsou tak drobné, pouze v mikrovoltech (což je jedna miliontina voltu). Dosud byly vyvinuty pouze přístroje snímající energii v milivoltech (tisícinách voltu), například energii v mozku, svalech a srdci.

Vyvinula jsem přístroj, který tuto energii v mikrovoltech změří, je jako stín, ale v mikroskopickém měřítku je velmi skutečná.

Teď vám popíšu, jak se veškerá hmota skládá z atomů – kov, kámen, dřevo i lidmi vyrobené látky, ovšem uspořádané projevy těchto atomů jsou statické. Nejsou živé, nemění se – vyzářují pouze úzké, omezené pole. Tyto vibrace cítíme, ale naše pole na ně reaguje jen nevýrazně. U živých rostlin, živočichů, stromů a vzduchu – všech dynamicky vibrujících látek – jednáme dynamicky, naše bioenergetické pole si vybírá vibrace pole, které se mu nejvíce líbí. Naše aury jsou dále uspořádané u každého jednotlivce jeho emocemi, aby chránily jeho život a zdraví, využívaly ho a poskytovaly mu radost.

Takže u organizovaného a selektivního pole některé vibrace přijímáme a jiné zase odmítáme. V průběhu života přijímáme stereotypy,

kteří v nás silně zakořenili po převratných zkušenostech, bohužel však kazí ideál, kterým nás obdařila příroda – když se budeme špatně rozhodovat, nebudeme zdraví.

Podobné informace o naší interakci s vibracemi země nás zavedou přímo k postřehům doktora Clementa, že žijící, rostoucí organismy mají živé vibrace, které nás udržují při životě, a reagují v rámci světa informací a rovnováhy.

Doktor Clement tvrdí, že vibrační systém lidského těla má ve svém komunikačním poli zabudované správné volby. Poznává rozdíl mezi čistými a přírodními látkami a látkami umělými, které nevibrují jako živá hmota.

Autor nám dokázal, že velká většina výzkumu týkajícího se nutričních potřeb je zaměřená na nemoci. Kirlianovy fotografie nám ukazují vibrace vyzařující ze živého jídla. Podobné techniky nezobrazují dramatické interakce mezi lidskou aurou a živým jídlem. Oním „PSČ“, o kterém mluví doktor Clement, je interakce mezi podobnými vibracemi v jídle a těle, která podporuje vstřebávání přirozených látek.

Biodostupnost přírodních vitaminů s jejich přirozeně se vyskytujícími kofaktory a stopových prvků jsou vzorce kompatibilních nutrobivibrací.

Líbila se mi i jeho kritika dvojité zaslepených studií, které neberou v úvahu přesné reakce lidí. Rozsáhlá studie Hippocrates Institute o nutriční historii jednotlivce má mnohem přesnější výpovědní hodnotu. Doktor Clement moudře doporučuje rozšířený nutriční program, aby se zajistila dostatečná výživa, a zdroje potravin hodnotí podle nového standardu – Naturally Occurring Standard (skutečně přírodní standard, NOS).

Doufám, že brzy bude všeobecně dostupný můj snímač bioenergetického pole, kterým bude možné prověřit nutriční chování jednotlivce mnohem přesněji než pouhými obecnými informacemi o věku, pohlaví, nutričním zdraví a úrovni stresu.

Napsala jsem předmluvy už k řadě průlomových knih, ale nic mě nepotěšilo tak, jak když jsem byla požádána, abych uvedla i knihu *Pravda o doplňcích stravy: vitamínech, minerálech a jejich vlivu na zdraví, kterou se před vámi snaží utajit.*

Doufám, že tato kniha bude přeložená do mnoha jazyků. Díky, Briane, za to, jak moc jsi touto bohatou studnicí informací prospěl světu, i za to, že jsi mě do tohoto tématu zasvětil.

S velkým uznáním

Valerie V. Huntová, doktorka vědecké pedagogiky, emeritní profesorka na katedře fyziologie Kalifornské univerzity, vedoucí výzkumu v Bio-Energy Fields Foundation 501(c)3 (Nadace bioenergetických polí)



ÚVOD

Zrada přírody

Jestli jste někdy v životě užívali vitaminy (a podle průzkumů to činily dvě třetiny z nás), tak jste zřejmě nevědomky skočili na jeden z nejškodlivějších a nejvíce zakořeněných mýtů, které kdy ovlivňovaly povědomí veřejnosti o zdraví.

Měli jste uvěřit tomu, že vitaminové doplňky, které užíváte, abyste posílili odolnost těla proti nemocem, jsou bezpečné a účinné. Namlouvali nám, že tyto doplňky jsou přírodní látky jen v koncentrovanější formě a jsou receptem na dobré zdraví. Možná jste dokonce měli pocit, že těch 22 miliard dolarů (přesně tak, jen ve Spojených státech se za potravinové doplňky utratí 22 miliard ročně) jsou dobře investované peníze do ochrany veřejného zdraví.

V této knize zjistíte, že tyto názory a spousta dalších informací o výživě jsou jen nebezpečnou sbírkou mýtů a polopravd založených na nepřirozeném přesvědčení, které celou naši kulturu svedlo daleko od příslibu přírody a jejích schopností nám zajistit zdraví a léčení.

Hlavním problémem rozebíraným v této knize je fakt, že většina prodávaných vitaminů je umělá, vyráběná v laboratořích vlastněných nebo ovládaných farmaceutickými společnostmi. Tyto společnosti pro výrobu vitaminů používají stejné výrobní zásady a postupy jako pro výrobu léků na předpis a volně prodejných léků. Podle organizace Organic Consumer's Association (Asociace biospotřebitelů) obsahuje nějaké syntetické látky minimálně 95 % všech dnes vyráběných vitaminů.

Výrobci tvrdí, že jejich umělé chemické vitaminy vyrobené v laboratořích jsou naprosto totožné a stejně účinné jako přirozeně se vyskytující vitaminy, které v rostlinách vyrábí příroda. Tato kniha jejich tvrzení

v mnoha ohledech zpochybňuje, a to na základě přírodních zákonů, vědy, vypozerovaných vlivů na lidské zdraví i ochrany spotřebitele.

Synergie znamená, že dvě nebo více chemických látek nebo sloučenin spolupracují, aby došlo k silnějším účinkům, než by jedna vytvořila samostatně. Synergie je základním přírodním zákonem. Převládající syntetický názorový systém kladoucí důraz na izolaci molekul chovajících se jako „kouzelné střely“ se tento fakt k našemu velkému nebezpečí rozhodl ignorovat.

Žádný člověk by nemohl žít pouze z izolovaných syntetických živin; musíme jíst jídlo vytvořené přírodou, jinak nepřežijeme. Co v přírodě vytváří potraviny udržující nás při životě a živiny, které člověk nedokáže napodobit? I když se nad tímto tajemstvím někdy zamýšlelo asi jen málo z nás, je to faktor nezbytný pro zdraví i život samotný, protože tyto dvě věci spolu úzce souvisejí.

I když vědci umějí vyrobit mořskou vodu s naprosto totožnou chemickou strukturou, jakou má ta přirozená, když do tohoto umělého prostředí dáte mořské ryby, neprosplívají a nejsou zdravé, protože to není jejich přirozené prostředí. Internetový magazín *Reefkeeping* určený pro mořské akvaristy, zdůrazňuje, jak je umělá mořská voda „nedokonalou náhražkou dokonalého prostředí pro růst mořských živočichů – tedy čisté oceánské vody“. Někteří chemici se vás budou dál snažit přesvědčovat, že mořská voda je to samé, jako když do vody přidáte chlorid sodný a že syntetická mořská voda má totožnou chemickou strukturu jako ta přirozená. Ve skutečnosti, jak uvádějí akvaristé, je mořská voda „složitá a ne úplně prozkoumaná směs prakticky všech látek, které kdy svou přítomností poctily naši planetu“. Tyto látky vytvářejí synergii, která prospívá životu v moři a udržuje ho.

Která součást přírodní mořské vody udržuje život v moři a vytváří sílu, kterou ta umělá, lidmi vytvořená, nedokáže napodobit? Je to ta samá zásada životní síly, stejný typ synergie složitých látek spoluúčinkující v přírodních potravinách, které prospívají naší formě života a udržují ji. Tato životní síla je jedním z témat této knihy.

Výzkumníkům se zatím ještě nikdy nepodařilo laboratorně vyrobit jablko. Jablka umí vyrábět pouze příroda. Jak jednou trefně vyjádřil vědec Carl Sagan: „Kdybyste chtěli z ničeho vyrobit jablečný koláč, museli byste nejprve vyrobit vesmír.“

Ze stejného důvodu pak vědci nemohou vyrobit umělé živiny, které přesně napodobují nebo nahrazují ty přirozené. Tato kniha vyjadřuje znepokojení nad následky a nad vlivem na naše zdraví, když se vědecká arogance ve formě syntetické biologie pokouší uplatňovat svou vůli na základě nepřesných předpokladů, které mají nahradit zkušenost a přírodní moudrost.

Převládající marketing vitaminů a minerálů nás trvale udržuje v klamu, že živiny mohou být izolovány jedna od druhé a uměle vyrobeny v laboratoři a i nadále budou mít stejné účinky na zdraví jako živiny vyskytující se v bio ovoci a zelenině. Toto pojetí „kouzelné střely“ zůstává pevně zakořeněné ve víře v syntetickou výrobu tak typické pro naši kulturu. Ale tato kniha vám dokáže, jak chybný tento názor je.

Velkou roli v nadřazování přírodních doplňků nad těmi umělými hraje i ochrana spotřebitele. Kromě potenciálně jedovatých umělých barviv (získávaných z uhelného dehtu), umělých dochucovadel a dalších přídatných látek, které jsou součástí „potravinových“ doplňků, přidává řada výrobců do vitaminových doplňků ve formě želé bombónů i částečně hydrogenovaný sójový olej. Ano, čtete správně! Stejný olej, který bývá dáván do souvislosti s kardiovaskulárními onemocněními – cévními mozkovými příhodami a infarkty, se často přidává do vitaminů prodávaných v obchodech se zdravou výživou.

Věděli jste, že 90 procent vitaminu C, který se dnes produkuje ve světě, je syntetických a téměř všechno se vyrábí v Číně? V uplynulém desetiletí vznikly v kontinentální Číně čtyři farmaceutické firmy ovládající globální trh s vitaminem C, ve skutečnosti však vyrábějí pouze kyselinu askorbovou. (Rozdíl mezi skutečným vitaminem C a kyselinou askorbovou vysvětlíme později.) Jen čas nám prozradí, jaké důsledky pro ochranu spotřebitele bude mít, když tak důležitou část trhu s vitaminy ovládá jedna země, zvláště pak po té, co u potravin pocházejících z Číny došlo ke kontaminaci melaminem.

Dokonce i když se informovaní spotřebitelé pokoušejí umělým látkám vyhýbat a hledají na etiketě označení *přírodní*, nemohou si být jisti, že dostanou skutečně *přírodní* látku. Slovo *přírodní* už se totiž tolik let zneužívá a ředí, že úplně přišlo o svůj původní význam, a to zejména díky marketingové manipulaci a politickým úskokům výrobců umělých náhražek.

Podle současných amerických zákonů musí vitamin označovaný jako přírodní obsahovat 10 procent skutečně původních, z rostlin získaných látek – dalších 90 procent přísad klidně může být umělých. Když výrobek obsahuje pouhý gram uhlíku, může se legálně nazývat 100 procentně přírodní. I takovému klamání se v knize budeme věnovat.

Když v knize budeme hovořit o *přírodních* nebo *zdravých* doplňcích, máme tím na mysli vitaminy a další produkty obsahující ucelenou škálu mikroživin (těch rozpoznaných i těch zatím neznámých), přesně takovou, jaká se vyskytuje v přírodě. Jako příklad si vezmeme látku betakaroten. Umělé sloučeniny propagované jako betakaroten se obvykle vyrábějí z plynného acetyleny a jsou to izolované molekuly.

V přírodě se betakaroten nikdy nevyskytuje samostatně, ale je součástí velké rodiny karotenoidů. Když tedy najdeme betakaroten v mrkvi nebo rajčatech, najdeme tam i alfakaroten a gamakaroten a spoustu dalších látek, které všechny mají podíl na vzájemné synergii. Izolováním betakarotenu od vzdálených příbuzných – podpůrných antioxidantů a mikronutrientů, se výrobci umělé náhražky vitaminů připravili o řady prospěšných účinků.

Není divu, že když lékařské studie testovaly účinnost některých dobře známých léčivých živin v oblasti prevence nemocí, byly jejich výsledky někdy negativní, protože výrobci nepoužívají přirozeně se vyskytující vitaminy, ale ty syntetické. Jedním z posledních příkladů, kdy se výzkumníci dostali do slepé uličky při pokusech s umělými náhražkami, byl ve výzkumu, který se snažil zjistit roli živin v prevenci nádorových onemocnění. Článek z června 2009 zveřejněný v časopise *Clinical Nutrition Insight* hodnotil sérii studií používajících syntetické doplňky a dospěl k závěru, že „odborníci na výživu zřejmě příliš zjednodušili složitý vztah mezi výživou a nádorovými onemocněními“. Kladli totiž příliš velký důraz na snahu izolovat konkrétní bioaktivní živiny a malou pozornost „složitým směsím bioaktivních sloučenin“. Jinými slovy, pokud jde o prevenci nemocí, nemohou uměle vyrobené náhražky zastoupit pravé jídlo. Tato chybná metodologie a upnutí se na izolování živin a výrobu jejich syntetických verzí je stejná, jako kdybyste si chtěli prohlédnout květinu, ale soustředili se jen na jediný okvětní plátek.

Pokud jde o biodostupnost (schopnost vašeho těla látku vstřebat) přírodních versus syntetických vitaminů, je vítěz opět jasný. Vaše tělo rozdíl pozná, i když jsou umělé náhražky vyrobeny tak, aby se ho snažily ošálit. Přírodní živiny se lehkou vstřebávají, protože jsme biologicky naprogramováni tak, abychom přirozeně se vyskytující látky rozpoznávali jako pravé živiny. Izolované chemikálie neboli syntetické „živiny“ tělo naopak okamžitě zadrží, dokud nedokáže určit spolučinitele potřebné pro umožnění jejich dostupnosti. Tento velmi složitý proces začíná analýzou chemických látek a jeho součástí je i určení zdrojů dostupných z vlastních zásob, ve snaze přeměnit chemický doplněk do využitelné podoby. Jak se dozvíte později, padesát procent každého syntetického doplňku naše tělo okamžitě učiní neúčinným, pro případnou budoucí přeměnu tudíž zůstává pouhých padesát procent. Navíc není nijak zajištěno, že se přemění celá tato část, nebo vlastně vůbec něco; to závisí pouze na konkrétních zdrojích jednotlivce. Syntetické doplňky jsou tedy pouze potenciálními zdroji „živin“.

Dobrym příkladem je syntetický vitamin E, o němž bylo v řadě studií prokázáno, že má pouze poloviční, nebo dokonce jen třetinový účinek na lidské tělo ve srovnání s přírodní verzí. Profesorka Cambridgeské univerzity Isobel Jenningsová, průkopnice vědy o výživě, ve své knize *Vitamins in Endocrine Metabolism* (Vitaminy v endokrinním metabolismu) uvedla toto: „Syntetické vitaminy, které nepocházejí z přírody, ale jsou vyrobené z chemických látek, často mívají méně biologicky aktivní vliv než jejich přírodní obdoby, čímž se snižuje možný pozitivní účinek.“

Umělé vitaminy jsou jako obrazy, které vidíme v zrcadle. Sice vypadají přesně jako skutečnost, což říkají i chemici, když pod mikroskopem porovnávají molekulární strukturu syntetických a přírodních molekul. Ale stejně jako zrcadlové obrazy, které vidíme a které se nemohou aktivně pohybovat, jen naše pohyby napodobovat, neúčinkují umělé vitaminy stejně jako přírodní chemické sloučeniny, které měly napodobit.

Rozdíl mezi přírodními a syntetickými látkami asi nejlépe ilustruje, když sledujeme, jak jejich molekuly reagují na paprsek polarizovaného světla. Když světlo prochází přírodním vitaminem, vždy se kvůli rotaci molekul ohýbá doprava. Proto se také na obalech často objevuje

písmeno „d“, které znamená „dextro“, tedy pravý. Světlo procházející syntetickým vitamínem se rozděluje: jeden paprsek se ohýbá doprava, druhý doleva, proto se také na etiketách občas objevuje označení „dl“, vyjadřující „dextro“ a „levo“, což znamená *levý*.

Výrobci umělých vitamínů se vás snaží přesvědčit, že mezi syntetickými a přírodními produkty nejsou vůbec žádné rozdíly, protože výroba těch umělých je mnohem levnější a mají tudíž mnohem vyšší ziskovou marži. A to je celé. Jedná se o vítězství zisků nad zdravím a většina lidí ve vyspělých zemích světa tento hodnotový systém bezděčně přijala za svůj.

Bylo by báječné, vlastně přímo ideální, kdybychom všechny nezbytné a zdravé živiny získávali přímo z ovoce a zeleniny. Ovšem půdy, na kterých jsou tyto plodiny pěstovány, kvůli špatným zemědělným technikám v minulých desetiletích ztratily řadu živin a další živiny z potravin mizí zpracováváním.

Dokonce i u biopotravin, kterým byste měli vždy dávat přednost před těmi vypěstovanými tradičním zemědělstvím, protože obsahují vyšší hladiny fytochemických látek a menší, nebo vůbec žádné množství pesticidů, dochází v době mezi sklizní a konzumací ke ztrátě živin. Ztráta je ještě větší, když se tyto potraviny nekonzumují syrové, ale uvaří se. Následkem toho americké ministerstvo zemědělství na základě průzkumu u 21500 osob zjistilo, že ani jeden z nich z potravin, které za den sní, nepřijme sto procent ministerstvem doporučené denní dávky živin.

Proto potřebujeme vitamínové i minerální doplňky, abychom uspokojili potřeby svého těla a udrželi si optimální zdraví. Skutečnou otázkou pak je, zdali jsme my, spotřebitelé, schopní informovaných rozhodnutí o doplňcích i poté, co se dozvíme, jak jsou přírodní doplňky nadřazené těm umělým.

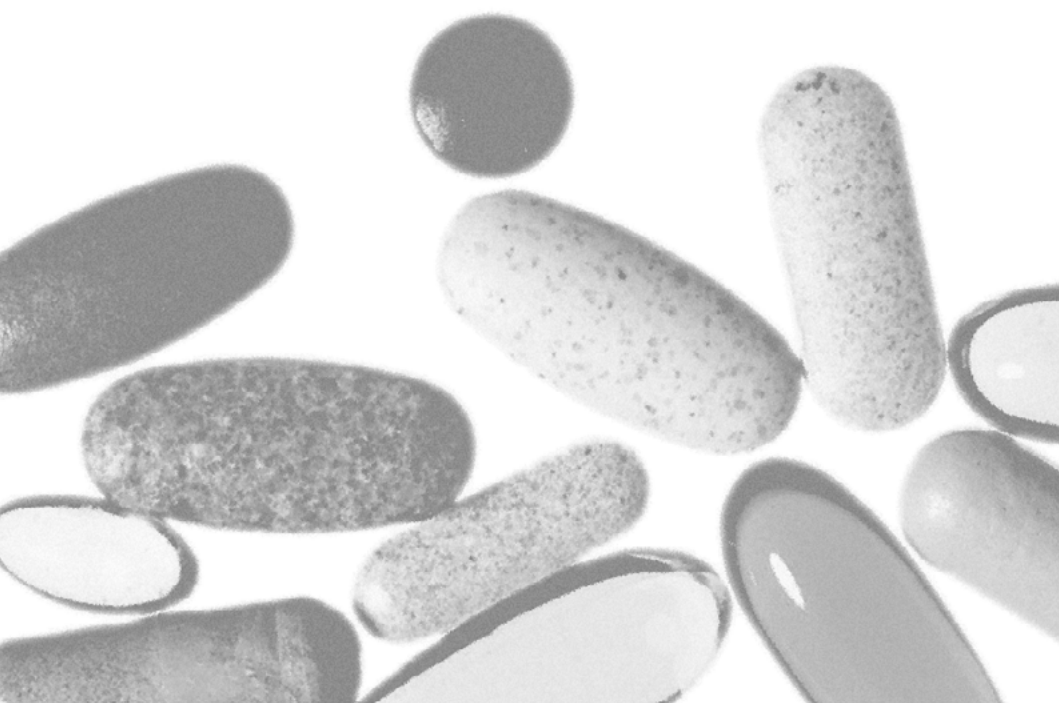
Proto jsme také vytvořili značku Naturally Occurring Standard (skutečně přírodní standard – NOS), která jasně prozradí, jestli vitamín nebo jiná látka pochází (nebo je složený) přímo ze sloučenin získaných z rostlin. Značka NOS pomůže odstranit zmatek v tom, co je skutečně přírodní a co je zčásti nebo zcela umělé.

Jsme kultura přímo zaplavená mýty, dezinformacemi a omyly o roli, jakou výživa a doplňky stravy hrají, nebo by měly hrát, v našich životech.

Možná patříte k lidem, kteří věří, že k udržení zdraví stačí vyvážená strava, ať se tím rozumí cokoli, a není nutné užívat žádné doplňky. Nebo jste možná bez jakýchkoli pochyb přijali propagační slogany výrobců, že všechny vitaminy jsou si rovny a jejich účinky se liší pouze kvůli rozdílnému dávkování. I když o některých reklamních heslech pochybujete, možná doplňky dál užíváte a doufáte, že se vyplní staré pořekadlo, že je lepší se chránit, než později něčeho litovat. Nebo možná doufáte, že cokoli dokáže příroda, dokonce i v oblasti výživy, umí věda lépe – když ne dnes tak jistě v brzké budoucnosti.

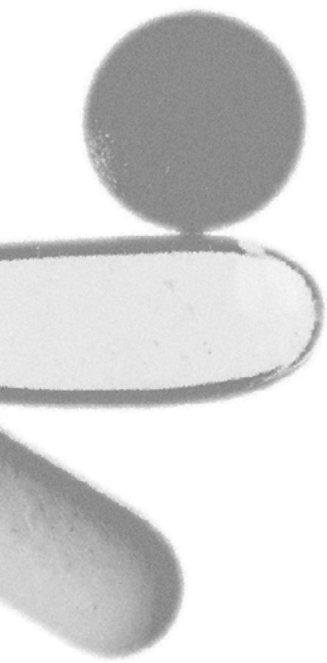
Tato kniha je určená vám všem.

Příroda nám dala slib. Byl to slib dobrého zdraví a dlouhého života, když jí vyrobené živiny budeme moudře využívat k léčení. Zrada tohoto slibu vírou v umělou výrobu byla jedním z největších selhání našeho zdravotnictví. Řada zjištění uvedených na stranách této knihy přispívá k návratu našeho vztahu k přírodě do správné rovnováhy, aby se přístup ke zdraví prospěšným živinám a doplňkům opět stal naším vrozeným právem.



ČÁST I

Čtyři omyly o vitamínech





KAPITOLA 1

Omyl č. 1:

Jídlo obsahuje všechny potřebné vitaminy

Někteří lékaři své pacienty od užívání vitaminů odrazují tvrzením, „že vitaminy vyrábějí jen ‚drahou moč‘“. Jiní takzvaní odborníci se nás pokoušeli ujistit, že stačí jíst vyváženou stravu a získáme všechny potřebné živiny.

Dokonce máme Výživová doporučení pro Američany sestavená dvěma ministerstvy – ministerstvem zemědělství a ministerstvem zdravotnictví a sociálních služeb – která nám radí, abychom se, pokud jde o vitaminy a jídlo, řídili těmito radami:

Výživové potřeby by měly být naplněny zejména z potravy. Jídlo nám poskytuje celou řadu živin (ale také fytochemikálií, antioxidantů atd.) a dalších sloučenin, které zřejmě jsou zdraví prospěšné. Doplnky mohou být užitečné pro doplnění konkrétního rozpoznávaného nedostatku, který nemůže být nebo není z nějakého důvodu uspokoján stravou. Výživové doplňky nemohou zdravou stravu nahradit.

V ideálním světě by tyto rady byly rozumné a jejich dodržování bychom mohli jen doporučit. Ale jak asi víte, my v ideálním světě nežijeme – a ani se k tomu neblížíme – což rozhodně platí pro dostupnost a kvalitu živin, na kterých závisí náš dobrý zdravotní stav.

Musíme začít prostým biologickým faktem: vitaminy a minerály jsou pro lidské zdraví nezbytné a lidské tělo si většinu z toho, co potřebuje, nedokáže samo vyrobit. Tyto živiny musíme získávat příjmem potravy a užíváním doplňků vyrobených z potravin.

Bylo nebylo, kdysi dávno půdy, na kterých se naše potraviny pěstovaly, obsahovaly živiny potřebné pro lidské tělo. Dnes většina půd biozemědělců obsahuje pouze dvě až čtyři procenta organické hmoty, avšak tento obsah by měl přesahovat dvacet procent. Většina potravin se kdysi jedla krátce po sklizni, proto tyto živiny byly z převážné části uchovávány pro vstřebávání. To se začalo měnit v průběhu 20. století se zavedením pesticidů, herbicidů a dalších umělých chemických kontaminantů, potraviny navíc začaly být zpracovávány pomocí konzervantů a dalších přídavných látek.

Ztráta minerálů v našich půdách a sklizené úrodě vyvolávala znepokojení už minimálně od roku 1936, kdy byl senátnímu výboru předložen takzvaný Dokument 264, který právě na tento problém upozorňuje. I když to nebyla oficiální vládní zpráva ani studie, ale přetisk článku z médií, který předložil senátor Duncan Fletcher, je to jedno z prvních upozornění na chudnutí našich půd. Zde uvádíme úryvek:

Většina z nás dnes trpí nebezpečnými nedostatky ve výživě, které se nenapraví, dokud nebudou chudé půdy, na kterých se naše jídlo pěstuje, uvedeny do řádné minerální rovnováhy. Potraviny, ovoce, zelenina i obilí se dnes pěstují na polích o mnoha milionech hektarů, která už neobsahují potřebné minerály, proto hladovíme, ať už toho sníme sebevíc.

Přední odborníci tvrdí, že 99 procentům světové populace tyto minerály chybí a že výrazný nedostatek nějakého z významnějších minerálů může mít za následek nemoc. Jakékoli narušení rovnováhy nebo velmi nízká hladina nějakého prvku, i kdyby ho tělo potřebovalo jen mikroskopické množství, způsobuje, že onemocníme, máme zdravotní problémy a zkracujeme si život. Při nedostatku vitaminů může systém využívat minerály, ovšem vitaminy bez minerálů jsou neúčinné.

Teď v tomto procesu ochuzování půd přeskočíme až do roku 1992 k první Konferenci OSN o životním prostředí a rozvoji známé jako Summit Země pořádané v Brazílii. Toto setkání 108 hlav států obdrželo dokument připravený zemědělskými odborníky, který ukazoval, do

jaké míry ze zemědělských půd po celém světě mizí živiny. Odhady byly mnohem horší, než kdokoli tušil.

Podle této zprávy zmizelo v průběhu 20. století ze zemědělské půdy v Severní Americe přibližně 85 procent všech živin. Asie a Jižní Amerika ztratila 76 procent živin z půdy. Afrika přišla o 74 procent a v Evropě došlo k poklesu o 72 procenta. Tyto živiny zmizely z půdy kvůli hnojivům, pesticidům, herbicidům, zemědělským technikám, zavlažování a dalším následkům lidské činnosti.

Minimálně 90 procent těchto zmizelých živin je považováno za nezbytné pro lidské zdraví, a to včetně šedesáti minerálů a šestnácti vitaminů, které jsou nutné pro řádné fungování imunitního systému. Teď se ještě zamyslete nad tím, co se asi stane, když se potraviny pěstované na této chudé půdě dostanou do velké továrny na jejich zpracování, kde je nacpou konzervanty, barvivy a dalšími přídatnými látkami. Hladina živin opět klesne o více než 80 procent a opět se to týká i minerálů a vitaminů. V době, kdy se tyto potraviny připravují za vysokých teplot, čímž se ještě více snižuje množství živin, nemá už si z nich lidské tělo téměř co vzít.

Mezi lety 1973 a 1997 americké ministerstvo zemědělství hlásilo, že množství živin měřených v každé kategorii zeleniny pěstované v USA dramaticky kleslo. Množství vápníku v brokolici se v tomto období snížilo o 53 procent, thiaminu o 35 procent, niacin se propadl o 29 procent. Měření v cibuli, mrkvi a dlouhém seznamu dalších druhů ukazovalo obdobný propad důležitých živin.

Jako by tato rozsáhlá ztráta živin v každé fázi pěstování i zpracování potravin neposkytovala dostatek přesvědčivých argumentů pro potřebu naší stravu nějak doplňovat, dnes už také víme, že jen málo lidí splňuje aspoň minimální výživová doporučení pro příjem zdravého ovoce a zeleniny. Americké Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí 15. března 2007 oznámilo, že vládou doporučený příjem ovoce a zeleniny konzumuje méně než třetina Američanů. Na základě průzkumu 305 000 dospělých bylo zjištěno, že pouhých 27 procent dospělých přijímá zeleninu v takovém množství, aby si z ní mohli vzít všechny vitaminy a minerály potřebné k ochraně těla před chronickými onemocněními a nemocemi.

Není proto divu, že vědecké studie začínají poskytovat důkazy o přímé vazbě mezi nedostatkem těchto vitaminů a minerálů a řadou

onemocnění. Studie z roku 2005 nazvaná „Dvojitě zaslepená, placebem kontrolovaná zkouška chromu pikolinátu u atypických depresí“ v *Journal of Psychiatric Practice* například zkoumala 113 osob od 18 do 65 let a zjistila, že osoby s depresivními projevy měly zároveň i nedostatek chromu, což je stopový prvek, který se běžně vyskytuje například v obilovinách. Když tyto testované osoby s depresí dostávaly doplňky s chromem, jejich symptomy se podle autorů studie Johna Dochertyho a dalších „výrazně zlepšily“. Odhadovaným třiceti milionům lidí, kteří jen v Americe trpí depresí, by tato studie mohla přinést velkou naději.

Další vědecké studie zase upozornily na prospěšnost doplňování vitaminů a minerálů. Nízké hladiny vitaminu B5 byly spojovány s příznaky artrózy a vitamin B3 (niacin) zase zlepšuje pružnost kloubů a snižuje záněty v nich. Řada osob s artritidou má rovněž vážný nedostatek vápníku. Nadace revmatických onemocnění nabízí doplňky s borem, které by měly pomáhat se zmírňováním příznaků revmatoidní artritidy a osteoartrózy, kterými jen v USA trpí dvacet milionů osob.

Výzkum také prokázal, že pro zdraví očí jsou klíčové vitaminy E, C a betakaroten, a řada epidemiologických studií dává vitamin E a betakaroten i do spojitosti se sníženým výskytem srdečních onemocnění. *The Journal of Nutrition* uvedl studie dokazující, že multivitaminy mohou snížit výskyt infarktu myokardu. Devět randomizovaných studií zase zjistilo, že doplňky s chromem zvyšují citlivost na inzulin a zlepšují řízení hladiny krevního cukru u diabetiků. Seznam dalších možných kladných účinků na zdraví pokračuje dále a dále.

Některé vitaminy a minerály, například selen a vitaminy C a E, mají v lidském těle roli antioxidantů a spolupracují jako první ochrana těla před rakovinou a kardiovaskulárními nemocemi. „Fakt, že normální stravou nesplníme dokonce ani doporučené denní dávky, vede k potřebě užívat doplňky stravy,“ uvedl Yousry Naguib, produktový manažer firmy Soft Gel Technologies z Los Angeles v roce 2004 v obořovém časopise. „Antioxidanty většinou působí společně, synergicky. Vytvářejí vzájemně propojený obranný systém, který nás chrání před nemocemi spojovanými s oxidativním stresem.“

Řada zdravotních odborníků začíná vyjadřovat silnou podporu užívání doplňků stravy. „Máme dnes k dispozici rozsáhlý soubor

dat dokazujících, že kdyby každý z nás denně užíval několik doplňků, výrazně by tím snížil riziko řady závažných onemocnění,“ tvrdí doktor David Heber, ředitel a zakladatel Centra výživy na Kalifornské univerzitě v Los Angeles (UCLA). Během výpovědi před kongresovým výborem v roce 2002, ve které podrobně popisoval svůj výzkum užívání rostlinných doplňků při léčbě rakoviny a dalších nemocí, doktor Heber o roli vitaminů v našich životech mimo jiné uvedl:

Současný člověk se vyvinul před 50 000 lety v Africe, ve skutečné rájské zahradě, kde byly naše geny v rovnováze s pestrou a různorodou stravou pocházející z řady rostlin a bylin, které naši stravu obohacovaly a prospívaly našemu zdraví. Jedním z následků modernizace produkce potravin je právě ztráta této pestrosti. Když jsem před téměř třiceti lety chodil na lékařskou fakultu, učili nás, že všechny potřebné vitaminy získáme ze čtyř základních skupin potravin. Dnes víme, že to není pravda a máme velké množství důkazů o tom, že čtyři základní vitaminy včetně multivitaminů s kyselinou listovou, vitamínem E, vitamínem C a vápníkem by velmi prospěly všem Američanům, protože by výrazně snížily riziko výskytu chronických onemocnění.

V roce 2002 také v *The Journal of the American Medical Association* vyšla studie nazvaná „Vitaminy pro prevenci chronických onemocnění u dospělých“, která shrnovala třicet let lékařského výzkumu o vztahu chronických nemocí a vitaminů. Autoři této studie z Harvardovy univerzity, K. M. Fairfield a R. H. Fletcher, jasně viděli, že nedostatek vitaminů a minerálů v naší stravě nás vystavuje riziku rakoviny, onemocnění srdce a celé řadě dalších problémů. V závěru shrnuli, že „všichni dospělí by měli denně užívat multivitaminové tablety.“

V roce 2004 Council for Responsible Nutrition (Rada pro odpovědnou výživu) ve Washingtonu vydávala prohlášení přesvědčující spotřebitele, aby se pravidelné užívání multivitaminů stalo základem ochrany zdraví a prevence nemocí. Tato skupina zdůraznila kladný vliv vitaminových doplňků zejména v těchto oblastech: posílení imunitního systému, ochrana proti šedému zákalu, zlepšení kognitivních funkcí a budování a zachování zdravých kostí.

Důvěra spotřebitelů ve fakt, že naše strava je schopná uspokojit všechny naše výživové potřeby, prudce poklesla, protože vědecké důkazy o opaku stále přibývají. Podle průzkumů provedených v roce 1994 agenturou pro průzkum veřejného mínění Multi-Sponsor Surveys z Princetonu v New Jersey věřilo 70 procent amerických žen tomu, že jim jejich strava dodává všechny potřebné vitaminy a minerály; do roku 2000 však toto číslo kleslo na pouhých 46 procent dotazovaných.

Přestože jsou si dvě třetiny z nás vědomy, že vitaminy jsou potřebné, doplňky pravidelně užívá pouhá třetina z nás, což svědčí o mezeře, která může být překonána jen řádnou osvětou o výživě. I když už máme tolik důkazů, že jen naše výživa nám všechny vitaminy a minerály dodat nemůže, proč tedy neužíváme doplňky, abychom stravu doplnili? Na vaši odpovědi na tuto otázku může záviset zdraví a duševní pohoda těch, které milujete a kteří na vás závisejí.

Historie vývoje vitaminů

V této chvíli si možná říkáte, co přesně to jsou vitaminy, a jak jsme vlastně zjistili, že jsou pro naše zdraví velmi důležité. Na první otázku můžeme odpovědět takto: vitaminy jsou organické mikronutrienty nezbytné pro správnou funkci metabolismu. Na rozdíl od tuků, sacharidů a některých bílkovin se metabolismem z vitaminů nezískává energie. Většinu si tělo nedokáže vyrobit a v malých dávkách jsou dostupné v přírodních potravinách. Každá z těchto přirozeně se vyskytujících organických sloučenin má konkrétní nezastupitelnou funkci a tělo je potřebuje pro zdraví a prevenci nemocí.

Známé vitaminy se dělí na čtyři typy rozpustné v tucích (A, D, E a K) a devět typů rozpustných ve vodě (osm vitaminů B a vitamin C). Vitaminy rozpustné v tucích se mohou v těle ukládat, proto je nemusíte přijímat každý den. Protože se vitaminy rozpustné v tucích z těla nevyklučují močí, můžete se jimi, když jich budete přijímat nadměrné množství, otrávit. Vitaminů rozpustných ve vodě se zbavíte mnohem snáze, proto je bez většího nebezpečí můžete přijímat ve vyšších dávkách. Vitamin C a devět vitaminů ze skupiny B (kromě vitaminu B12

a kyseliny listové) jsou rozpustné ve vodě. Nemohou se v těle ukládat, proto je musíte přijímat často.

Původně se vědci dohodli, že vitaminy budou vedle chemických názvů označovat i písmeny. Jen málo z nás ví o formě vitamínu E nazvané d-alfa tokoferol sukcinát, ale většina z nás má povědomí o tom, co je to „vitamin E“ a jaké má účinky. Některé látky byly původně označené písmenem „B“, ale nakonec se ukázalo, že vůbec neúčinkují jako vitaminy. Možná jste nikdy neslyšeli o vitamínech B4, 7, 8, 9, 10 a 11, protože byly postupně z vitaminů vyřazeny.

I když byly naše znalosti a povědomí o vitamínech jako důležitých složkách výživy získané poměrně nedávno, už většina tradičních lékařství, starých až 5000 let, prokazovala jisté povědomí o tom, že některé bylinky a zelenina obsahují neviditelné látky s energií nebo životní silou, která může zlepšit závažné zdravotní problémy.

Jak ve starověkém Egyptě, tak ve starověkém Řecku se například vědělo o tom, že šeroslepost lze často s úspěchem odstranit mrkví. V dnešní době víme, že tento starý lék účinkuje díky vitamínu A, který se v této zelenině přirozeně vyskytuje. Ať už se starověké kultury řídily selským rozumem, zkušenostmi získanými pozorováním, nebo pouhou intuicí, chápaly, že životní síla v přírodních potravinách může zachovávat zdraví, nebo ho dokonce navracet.

Naše porozumění této zásadě udělalo kvantový skok v roce 1747, kdy skotský námořní lékař James Lind objevil, že neznámá látka v citronech, limetách a dalším ovoci a zelenině zabraňuje kurdějím, což byl v tomto období mezi námořníky velmi závažný problém. Tato látka bude později rozpoznána jako vitamin C.

Mezi lety 1650 a 1850 umírala na kurděje polovina námořníků na zaoceánských plavbách. V té době to byla běžná a smrtelná nemoc a zabila více britských námořníků než námořní bitvy. V roce 1753 James Lind vydal své *Pojednání o kurdějích*, ale protože jeho práci dalších čtyřicet let přehlíželi, zahynulo na tuto nemoc více než 100 000 britských námořníků. Později jeho dílo získalo uznání a ocenění královského námořnictva, které začalo vyžadovat, aby se na všech lodích dopravovaly citrusy a další potraviny s vysokým obsahem vitamínu C.

Kurděje jsou vážné krvácivé onemocnění způsobující nedostatek energie, špatnou funkci imunitního systému a spontánní krvácení,

kteří často končí smrtí. I když ti, kdo jedli citrusové plody a cizrnové klíčky, v té době neměli žádné ponětí o „vitaminech“, jak je chápeme dnes, věděli, že v citrusech a zelenině je něco, co předchází kurdějím. Protože limety dobře snášely transport, byly často volbou kapitánů lodí, kteří je pak rozdávali námořníkům i posádce. Právě kvůli používání limet britským námořnictvem i obchodním loďstvem se britským námořníkům a obyvatelům Britských ostrovů začalo přezdívat „limeys“ (limeťáci). Zjistilo se také, že kurdějím mohou předcházet i syrové brambory, které rovněž obsahují malé množství vitamínu C.

V 60. letech 19. století Louis Pasteur prokázal, že řada nemocí souvisí s mikroskopickými organismy. Krátce poté se základem „západní“ teorie medicíny a nemocí stal pojem infekce způsobená mikroby. Přibližně v této době se za infekční nemoci považovaly i nemoc beri beri a pelagra. Beri beri může způsobovat duševní problémy, slabost a ochablost končetin, oslabení srdečního svalu a nakonec i srdeční selhání. Pelagra způsobuje trávicí obtíže, vyrážky, ztrátu paměti, halucinace, a když nedojde k podání vitamínů B, nakonec i smrt. Později bylo doktorem Williamem Fletcherem a dalšími zjištěno, že této nemoci lze předejít konzumací celozrnných výrobků, které jsou bohaté na vitaminy skupiny B.

Objevení účinků vitamínů na lidské zdraví se dále prohloubilo kolem roku 1905, kdy anglický lékař William Fletcher prováděl pokusy na obyvatelích ústavu pro choromyslné v malajském Kuala Lumpuru. V té době bylo onemocnění beri beri způsobené nedostatkem živin poměrně běžné ve všech asijských zemích, kde se hodně jedla rýže. Fletcher se domníval, že zvláštní živiny obsažené v rýžových slupkách by mohly nemoci beri beri předcházet. Fletcher dokázal, že u téměř 25 procent těch, kteří konzumovali bílou rýži neobsahující vitaminy B, se beri beri objevilo, mezi 123 pacienty, kteří dostávali rýži natural s obsahem vitamínů B, se objevilo pouze ve 2 procentech. Svou teorii prokázal pokusy, což vedlo k objevení vitamínu B1 (thiaminu) a dalších vitamínů skupiny B.

V roce 1912 Fletcherovy myšlenky dále rozvinul 28letý biochemik Kazimierz Funk narozený v Polsku, který v té době pracoval na slavném londýnském Listerově institutu. Funk dokázal, že vitaminy jsou pro zdraví nezbytné. Zformuloval hypotézu o nemocech způsobených

nedostatkem vitaminů, v níž tvrdil, že nedostatek určitého vitamínu může vyvolat nemoc. Izoloval aktivní látku ve slupkách rýže natural, která zamezovala výskytu beri beri a vymyslel výraz „vit-amin“, který definoval jako důležitou složku jídla mající životní důležitost – *vita* znamená „život“ a *amin* sloučeniny dusíku vyskytující se v thiaminu (vitamin B1), který izoloval z rýžových slupek. (Původně se domníval, že jsou tyto dusíkaté sloučeniny podobné aminům, ale tato chemická paralela byla později vyvrácena.) Nicméně název a význam vitaminů zaujal veřejnost a toto slovo se stalo všeobecně užívaným pojmem.

Rok 1913 však znamenal významný, kladný, ale zároveň i záporný okamžik v historii vědy o výživě, vlivná skupina vědců totiž obrátila pozornost na objevení a izolování vitaminů v jídle.

Thomas Osborne s Lafayettem Mendelem prováděli experimenty na Yaleově univerzitě a zjistili, že máslo obsahuje faktor nezbytný pro přirozený růst a vývoj. Tento faktor začal být známý jako vitamin A rozpustný v tucích. Jeho chemické složení bylo určeno v roce 1933 a syntetizován byl v roce 1947. Krátce poté byly objeveny i další vitaminy. Zjistilo se, že kravské mléko obsahuje látky podporující růst, mezi něž patří i skupina vitaminů B rozpustných ve vodě: Před 30. lety 20. století se mluvilo o jediném vitaminu B; dnes už víme, že je to rodina tvořená řadou B vitaminů, známá také jako B-komplex.

V roce 1928 si skupina vizionářských amerických biochemiků a fyziologů uvědomila, že se v rámci biologických věd objevuje nová specializace, a to věda o výživě, proto založili první světovou vědeckou společnost zaměřenou právě na výživu. Všichni zakládající členové se aktivně zapojovali do učení, psaní učebnic a akademických článků, které tuto novou disciplínu vymezovaly. Jejich nová „Výživová společnost“ přilákala velkou pozornost právě k užívání vitaminů.

Společnost nazvali American Institute of Nutrition (Americký ústav výživy) a jejím původním účelem bylo vydávat časopis se zprávami o výzkumu v nově vznikajícím oboru výživy. Hlavní členové institutu byli zároveň členy redakční rady časopisu *Journal of the American Institute of Nutrition* (Časopis Amerického ústavu výživy). Společnost se v roce 1933 otevřela i dalším výzkumníkům a první vědecké shromáždění uspořádala v roce 1934 na Lékařské fakultě Cornellovy univerzity. V roce 1941 se oficiálně začlenila do Federace amerických