

ESIMENE SUUTÄIS



*Bee Wilson*

# ESIMENE SUUTÄIS

KUIDAS ME SÖÖMA ÕPIME

Inglise keelest tõlkinud Ragne Kepler



Originaali tiitel:  
Bee Wilson  
First Bite  
How We Learn to Eat

First published in Great Britain by Fourth Estate an imprint of  
HarperCollinsPublishers  
Copyright © Bee Wilson, 2016

Kujundanud Villu Koskaru  
Toimetanud Armand Torm

Tõlge eesti keelde © Ragne Kepler ja Tänapäev, 2016

ISBN 978-9949-85-009-9

[www.tnp.ee](http://www.tnp.ee)  
Trükitud AS Pakett trükikojas

Emilyle

## SISUKORD

Eessõna	7
Sissejuhatus	9
1. peatükk. Meeldimised ja vastumeelsused	29
Punapeet	64
2. peatükk. Mälu	66
Piim	93
3. peatükk. Lastetoit	95
Sünnipäevatorit	125
4. peatükk. Toitmine	127
Einekarp	156
5. peatükk. Õed-vennad	158
Šokolaad	185
6. peatükk. Nälg	187
Hommikuhelbed	215
7. peatükk. Toitumishäire	217
Krõpsud	248
8. peatükk. Muutus	250
Tšilli	285
Epiloog. See ei ole soovitus	287
Lisalugemist	291
Bibliograafia	293
Viited	327
Tänu sõnad	335

## EESSÕNA

Mõne meelest on kogu toitumise temaatika lihtne, teise meelest vaevane. Mina olin sel vaevasel poolel, aga eneselegi üllatuseks ja kergenduseks olen teisele poolele üle hüpanud. See raamat on minu katse uurida, kuidas see üleminek teoks sai.

Meil pole vaja vaadata kaugele, et kohata igas mõõdus inimesi, kes suhtuvad toidusse täiesti kaootiliselt. See kaootilisus võib ilmnedagi igasugusel kujul: kompulsiivse söömise, alatoitumise, äärmusliku valimisena. On inimesi, kes muretsevad nii hirmsasti selle puhtuse pärast, mis neil suust sisse läheb, et ei võta vastu isegi kutset sõpradega koos süüa. Oma toitumiskäitumisega võidelda on üksildane, arvestades, kui täis on tänapäeva elu pikitud kõike seda, mis süüa sünnib. Poekassade juures ründavad meid snäkid, reklaamid, ajalehtedes ja televisiooni kokandussaadetes õrritavad unistuste pidusöögid.

Kuigi mul ei tekkinud päris söömishäiret – ehkki palju ei puudunud –, suutsin end kümne aasta jooksul, keskmisest koolieast kuni noore täiskasvanueani, üpris õnnetuks teha. Arvatavasti paistis kõrvalt vaadates kõik korras: olin veidi ülekaaluline, ei midagi enam. Aga toit oli mu peamine kaaslane ja isegi kui see tekitas mõningast romantilist elevust, eriti köögis magusa nupsusaiataigna seltsis, polnud see püsiv ega jätkusuutlik armastus. Me räägime enese hellitamisest, aga kompulsiivne söömine pole enam enda poputamist. Oli päevi, mil ma lubasin enesele maiustamist. Oli teisi päevi, kui ma ei söönud, mis oli isegi hullem, sest kiusasin ennast toitudega, mida ma enesele ei lubanud.

Õnneks on see eluetapp jäänud nüüd minust kaugele. Hästi söömine, mille all ma ei pea silmas organismi „puhastamist” või toormahlapaastu, vaid eheda, maitstva toidu korrapärase söömist, pole minu jaoks enam keeruline. Nüüd, kui olen teisel poolel, näen,

et olen pigem kuude kui aastatega omandanud terve hulga oskusi, mida pidasin kunagi kättesaamatuks. Sain selgeks, et kui kõht on tühi, on normaalne süüa korralik eine, aga sama normaalne on söömine lõpetada, kui kõht on täis. Minu himu kondiitritoodete järele kahanes ja isu aedviljade järele kasvas. Uskuge mind, on hulk asju, mille pärast ma muretsen ja mis mind vaevavad, aga söömine kuulub harva nende hulka. Lõunasöök on lihtsalt lõunasöök: mitte midagi rohkem ega vähem kui päeva haripunkt.

Minu kodus, nagu paljudes teisteski, on söömise lahinguvälja hõivanud lapsed. Püüdes lapsevanemana oma kolme last toituma saada tervislikult, mitte obsessiivselt, olen mõnikord tundnud samasugust lootusetust nagu kunagi enda toitumise juures. Imetamise järel (mis oli piisavalt raske) pole ükski toitmisoskus tulnud iseenesest. Kuidas pakkuda aedvilju iroonilisele teismelisele nii, et see ei mõjuks vastu-pidi? Mida teha, kui tütar tuleb koju ja ütleb, et tema sõbrad ei söö enam lõunasööki? Kuidas säilitada mõõdukust rasvade ja suhkru suhtes, järele andmata levinud töödeldud toidule?

Kooli ja magamamineku vahelisel tegusal õhtuajal teen kiire eine, mis võiks minu lootust mööda kõigile meeldida. Ometi võib juhtuda, et üks laps nuriseb grillitud baklažaani üle, teine ütleb, et see on tema meelest kõige maitsvam osa einest, kolmas istub vaikselt nutta tihkudes, sest kuigi ta armastab baklažaani, on see kanalihaga koos ega ole seepärast söödav. Kas ma ütlesin „päeva haripunkt”? Ja kui võrrelda teistega, pole minu lapsed sugugi probleemsed sööjad.

Igal vanemal on hetki, mil ta mõtleb, et last polegi võimalik korralikult sööma õpetada, vähemalt mitte oma last. Selle suhtes, kas nad suudavad muuta omaenese suhtumist toidusse, on paljud täiskasvanud veelgi pessimistlikumad. Aga seda raamatut kirjutades olen mõistnud, et enda toitumisharjumusi parandada on täiesti võimalik. Mõnel võtab see kauem aega kui teistel, aga igaühele on jõukohane õppida, kuidas paremini toituda – ja ma ei pea silmas dieedipidamist. Kõige mõjusam argument uuel moel toituma õppimise poolt on nauding. Söömine on või peaks olema pigem igapäevase naudinguga allikas kui see, mille vastu võidelda.

Siin teisel pool on hea olla. Ma loodan, et ka teie ühinete minuga.



# SISSEJUHATUS

*„Üks põhjus, miks ma armastan moosi-saia,” ütles Frances,  
„on see, et need ei tilgu lusikalt naljakalt maha.”*

Russell Hoban, „Bread and Jam for Frances”

Nii paljud toitumisega seotud ärevused kujunevad ideaalse toidu otsinguks, mis parandaks kõik meie haigused ja hädad. Söö seda! Ära seda söö! Meid painavad koostisosade – valkude, oomegarasvhapete, vitamiinide – omadused. Aga milleks tõtata. Toitained loevad ainult siis, kui inimene võtab toidu ja sööb seda. Tegelikult loeb ainult see, *kuidas* me sööme – kuidas me toidu kallale asume. Kui kavatseme oma menüüd muuta, peame esmalt uuesti õppima söömise kunsti, mis on ühevõrra nii psühholoogia kui ka toitumise küsimus. Peame leidma viisi, kuidas tahta süüa seda, mis on meile kasulik.

Maitsemeel käib meiega kaasas nagu vari. Paistab, et see ütleb meile, kes me oleme. Võibolla ongi see põhjus, miks me toimime, nagu oleksid meie toitumisega seotud hoiakud kivisse raiutud. Teeme sageli, ehkki üsna loiult, katset muuta, mida sööme, aga ei näe õieti üldse vaeva, et muuta seda, kuidas me toidusse suhtume: kui hästi tuleme toime tühja kõhuga, kui väga armastame suhkrut, mida arvame sellest, kui meile serveeritakse väike portsjon. Püüame süüa rohkem köögivilju, aga ei püüa panna ennast köögivilju rohkem nautima, põhjuseks peaaegu üleilmne veendumus, et pole võimalik õppida uusi maitseid ja tõrjuda vanu. Ometigi on see kaugel tõest.

Kõik toidud, mida te regulaarselt sööte, on need, mida te olete õppinud sööma. Kõik alustavad piimast. Sellele järgneb kõik muu.

Tansania kütihõimud peavad parimaks beebitoiduks saakloomadelt saadud luuüdi.<sup>1</sup> Kui te olete sündinud Kagu-Aasias Laose vabariigis, võib parim beebitoit olla ema läbimälutud ja oma suust lapsele suhu pandud sültjas riis (seda toitmismeetodit nimetakse inglise keeles *kiss-feeding*).<sup>2</sup> Läänemaailma beebidele võib esimeseks tahke toidu suutäieks olla teraviljakört või purgipüree, mahekasvatatud kõrvits, mida on aurutatud ja kurnatud ja antakse allergiaohutu lusikaga, või mõni juhuslik näks vanemate taldrikult. Peale piima pole olemas sellist asja nagu universaalne toit. Isegi mitte beebide puhul.\*

Inimeste maitse-eelistused on juba esimesest eluaastast hämmastavalt erinevad. Kõigesööjana pole meil kaasasündinud teadmist, millised toidud on head ja ohutud. Igaüks peab kasutama oma meeli, et ise kindlaks teha, mis on söödav, sõltuvalt sellest, mis on saadaval. Mitmes suhtes on see meeldiv võimalus. See ongi põhjus, miks maailmas on nii uskumatult palju erinevaid toiduvalmistusviise.

Aga me pole kaugeltki piisavalt pööranud tähelepanu teisele kõigesööjaks olemise tagajärjele, mis seisneb selles, et erinevalt hingamisest ei ole me sündinud vaistliku teadmisega, kuidas seda teha. Me õpime seda. Lapsevanem, kes last söödab, õpetab lapsele, kuidas toit peaks maitsema. Esmasel tasandil peame õppima, mis

---

\* Isegi piimaga on lugu keeruline. Pulbrist valmistatud piim pole kunagi sama mis rinnapiim, nagu rinnapiima propageerijad meile tihti meelde tuletavad. Aga isegi emapiim pole ühesuguse konsistentsiga. On leitud, et rinnapiimaga toidetud Hispaania lastel on soolestikus teistsugused bakterid kui rinnapiimaga toidetud Rootsi beebidel. Emade piim erineb koostise ja maitse poolest, sõltuvalt toitumisharjumustest. Prantsusmaal võib piimal olla küüslaugune maitse, Hiinas tähtaniisi lõhn. Pisut üllatav, aga on neidki, kes ei pea seda vastsündinule ideaalseks toiduks. Meenutagem ülal öeldud lauset, et kõik me alustame oma elu piima juues. See ei vasta päris tõele. On kaugeid talupojakultuure, kus usutakse, et ternespiim, mis emal esimestel sünnitusjärgsetel päevadel tekib, võib lapsi koguni kahjustada. Selle asemel võivad vanemad anda lapsele esimesel kolmel päeval mett või magusat mandliõli, kuna nad kardavad – ekslikult –, et ema esimene piim võib olla tillukesele beebile seedimiseks liiga „kange“.

on toit ja mis on mürk. Me peame õppima, kuidas oma nälga rahuldada, ja sedagi, millal söömine lõpetada. Erinevalt sipelgaõgijast, kes sööb ainult väikseid sipelgaid, on meil vähe instinkte, millele toetuda. Kõikidest valikutest, mis meie kui kõigesööjate päralt on, tuleb meil välja selgitada, millised toidud on meeldivad, millised talutavad ja millised vastikud. Nende otsuste põhjal kujundame oma toitumismustri, mis on sama omanäoline nagu allkiri.

Või vähemalt oli see nii varem. Tänapäeva toidukultuuris on paljud inimesed omandanud kummalisel kombel märgatavalt rohkem ühesuguse maitse kui varasematel aegadel. Aastal 2010 väitsid kaks tarbimist uurivat teadlast, et lapsepõlve maitse-eelistused näitavad uudseid rasvumise põhjuseid. Pandi tähele „ennast põlistavat tsükli“: toidutööstus surub peale suure suhkru-, rasva ja soolasisaldusega tooteid, mis tähendab, et lapsed õpivad neid armastama ja nii leiutavad ettevõtjad veel rohkem selliseid toitusid, mis aitavad kaasa ebatervislikele toitumisharjumustele.<sup>3</sup> Peamine lapse maitsemisemele mõjutaja pole enam lapsevanem, vaid terve hulk toidutootjaid, kelle tooted, hoolimata näiliselt lõpututest valikuvõimalustest, pakuvad ühesuguseid maitsehitte, erinevalt traditsiooniliste roogade palju suuremast mitmekesisusest.

Läksin hiljuti lapsega kinno. Seisime jäätisejärjekorras ja ma märkasin oma üllatuseks, et peaaegu kõik valikud peale vanillijäätise sisaldasid ühel või teisel kujul šokolaadi. Kas võtta piparmündijäätist šokolaaditükkidega või kirsijäätist šokolaaditükkidega või karamellijäätist karamelli- ja šokolaaditükkidega? Kogu selle magusa ja soolase tööstusliku kokkusegamise keskel kasvamise oht pole selles, et me ei suudaks neist loomuldasa keelduda, vaid selles, et mida sagedamini me neid sööme, eriti lapsepõlves, seda rohkem harjume ootama, et igasugune toit maitseks samamoodi.

Tunnistades lihtsat tõsiasja, et toidueelistused on õpitud, hakkab see, kuidas me praegusel ajal söömisele läheneme, paistma veidi kummaline. Võtkem või lihtne näide vanematest, kes poevad nahast välja, et laste toidu sisse köögivilju peita. Kas brokoli on siis nii hirmus, et seda tuleb süütu hinge eest varjata? Sellele müstilisele taotlusele on pühendatud terveid kokaraamatuid. See

algab arvamusest, et lastel on kaasasündinud vastureaktsioon köögiviljadele ja nad söövad neid ainult teadmatult, kui need on peidetud pastakastmesse või magusatesse suupistettesse, nagu ei võiks suvikõrvitsat kunagi armastama õppida selle enese pärast. Meie, tülpinud, magamata vanemad, ei jaksa seda mängu mängida. Peame ennast nutikaks, kui smugeldame punapeeti koogi sisse! Haa! Kavaldasin su juurvilju sööma! Aga kuna laps ei ole teadlik, et sööb peeti, on tulemuseks see, et ta hakkab armastama kooki. Palju kavalam oleks aidata lapsel saada täiskasvanuks, kes valib köögiviljade söömise teadlikult, omal algatusel ja tahtel.

Kui me ei teadvusta, et toitumisharjumused on õpitud, ei mõista me oma toitumisprobleemi olemust. Nagu meile sageli süngelt meelde tuletatakse, on söömine viimastel kümnenditel võtnud kollektiivselt vale suuna. 2010. aasta seisuga põhjustasid vale toitumine ja vähene kehaline aktiivsus 10% maailma surmadest ja haigustest suitsetamise (6,3%) ja õhu saastumise (4,3%) ees.<sup>4</sup> Kaks kolmandikku rikaste riikide rahvastikust on kas ülekaalulised või rasvunud ja ülejäänud maailm jõuab neile varsti järele. Sellest statistikast tehakse tavaliselt järeldus, et me ei suuda vastu panna magusatele, soolastele ja rasvastele toitudele, mida toiduainetööstus propageerib. Peekoniga maitseb kõik paremini! Nagu ajakirjanik Michael Moss 2013. aastal välja tõi, toodavad suured toiduettevõtted keemiliselt maksimeeritud kasumlikkusega tooteid, et meid õnge võtta.<sup>5</sup> Ajalehed kujutavad mõnikord tulevikku, kus rasvumine jätkab piiramatut tõusu, kuni peaaegu kõik on sellest mõjutatud.

Aga on veel midagi, mis tavaliselt jääb märkamata. Kõik pole ühtviisi vastuvõtlikud düsfunktsionaalsele toitumisele. On inimesi, kes suudavad süüa magusaid, soolaseid ja rasvaseid toite liiale minemata ja neil pole raske lõpetada. On neidki, kes peavad neid vastupandamatuks nimetatud toitusid kõike muud kui õndsuseks. Kui kaks kolmandikku rahvastikust on ülekaalulised või rasvunud, siis tervelt kolmandik ei ole. See on hämmastav, arvestades sellega, kui palju võimalusi on tänapäeval sõõrikuid pugida. Sama toidu juures, mis meid kõiki pommitab, on osa inimesi õppinud

reageerima teisiti. Meie kõigi huvides on välja selgitada, kuidas nad on seda teinud.

Paljud kampaanias osalejad ütlesid, et põhjus on toiduvalmistamises. Kui lapsi õpetatakse süüa tegema ja köögivilju kasvatama, oleksid nad iseenesest tervemad. See kõlab veenvalt: kooliaiad on kenad asjad. Aga neist üksi ei piisa, et panna lapsi toidusse tervislikul viisil suhtuma. Meie häda pole ainult selles, et me pole õppinud sööma nii, et see aitaks meil olla terved ja rõõmsad. Kogu maailma traditsioonilised road põhinevad tasakaalustatusel, normidel, milliseid toiduaineid kokku panna ja kui palju midagi mingil toidukorral süüa. Suur osa toiduvalmistamisest on praegusel ajal täiesti midagi muud. Minu kui toitumisajakirjaniku kogemusel kalduvad kokad ja toidust kirjutajad kompulsivse söömise ja muude vildakate kinnismõtete lõksu sagedamini kui mitte-kokad. Et toiduvalmistamisest võiks saada meie toitumiskriisi lahendus, peaksime esmalt õppima reguleerima oma reaktsioone toidule. Toiduvalmistamise oskused ei garanteeri tervist, kui eelistatakse krõbedaks küpsetatud kana, Napoli rummibaabasid ja Prantsuse kartuliputru: suure juustukogusega püreestatud kartuleid.

Põhjus, miks paljudel on raske tervislikult süüa, seisneb selles, et ei olda teisti õppinud. Lapsena sööb enamik seda, mis meeldib, ja meile meeldib see, mis on tuttav. Mitte kunagi varem pole terved rahvad õppinud (või valesti õppinud) sööma ühiskondades, kus on nii rohkelt kaloririkast toitu ning puuduvad portsjonite suuruse normid ja kindlad toiduajad. Ülesöömine pole aga ainus probleem, mis tänapäeva küllusetsivilisatsiooni kummitab. Statistika põhjal on umbes 0,3% noortest naistest anorektikud ja 1% buliimikud ning neile lisandub järjest rohkem mehi.<sup>6</sup> Statistika ei oska meile aga öelda, kui paljud inimesed, olgu üle- või alakaalulised, on alalises ärevuses selle pärast, mida nad tarbivad, ja kui paljud elavad süsivesikute ja rasvade hirmus, suutmata toidukordadest siirast rõõmu tunda. 2003. aastal tehtud 2200 Ameerika kolledži-õpilase uuringu põhjal võib öelda, et kaalumure on väga üldine: 43% mõlemast soost uuringualustest muretses suurema osa ajast

oma kehakaalu pärast ja 29% naisi väitis, et neil on selle pärast „obsessiivne mure”.<sup>7</sup>

Toitumisega seotud halba tunnet arutatakse sageli fatalistlikes terminites, nagu oleks hamburgerieelistus eluaegne karistus: dieetid ei toimi, suhkur tekitab sõltuvust jne. Kipume unustama, et kõigesööjana suudame oma toitumusharjumusi muuta, et kohanduda erinevates keskkondades. Peab mõnna, et keegi pole kunagi olnud sellises toidukeskkonnas, nagu tänapäeval: petlikes pakendites viletsatest kaloritest üle ujutatud. Et selles olukorras püsima jääda, läheb vaja hoopis teistsuguseid oskusi kui need, mida vajasid kiviaja kütid-korilased. Ometigi pole põhjust kahelda, et me suudame need oskused omandada, kui anname endale võimaluse.

Kui meie toitumisharjumused on õpitud, võime ka ümber õppida. Kujutlege, et sündimise järel oleksid teid adopteerinud vanemad, kes elasid kauges külas kaugel maal. Teie eelistused oleksid üpris teistsugused kui need, mis teil praeguseks on kujunenud. Me kõik alustame elu, tundes magusa suhtes loomupärast poolehoidu ja mõru maitse suhtes kahtlust, ometigi pole meie füsioloogias midagi, mis ütleks, et me peame kasvama suureks, paratamatult peljates köögivilju ja himustades kompvekke. Häda on selles, et me ei näe seda sel viisil.

Minu raamatu eelduseks on see, et mõistmaks, kuidas toitumine on nii paljude inimeste jaoks valesti läinud, tuleb aru saada, kuidas me üldse sööma õpime, nii üksikult kui ka kollektiivselt. Tänapäeva üks tõsisemaid terviseprobleeme on selles, kuidas veenda inimesi tervislikumat toitu valima. Aga vastuseid otsitakse valest kohast.

Rääkides toitumisest, nähakse lahendust kohasemas informatsioonis. Paljudes artiklites ja raamatutes oletatakse, et rasvumise põhjustas vale soovitus: kästi vältida rasva, kui tegelik demon on suhkur.<sup>8</sup> Midagi selles on. Kindlasti tegi halba, et paljud vähese rasvasisaldusega tooted, mida müüdi läinud kümnenditel tervislikena, olid täis rafineeritud süsivesikuid ja tegid seetõttu palju rohkem paksuks kui rasvad, millest loobuda soovitati.<sup>9</sup> Sel ajal, kui toitumisenõustajad hoiatasid, et hoidutaks küllastunud rasvadest,



mida sisaldavad või, koor ja liha, ilmutasid rasvumisnäitajad pidevat tõusu, mitte langust. On saanud järjest selgemaks, et rasva söömine iseenesest ei tee paksuks ega põhjusta südamehaigusi.

Enne kui hakata oma kehvast tervises süüdistama väherasvase toidu eelistamise nõuannet, tuleks kaaluda, mil määral me üldse noid rasvavastaseid hoiatusi kuulasime. Enamik inimesi kuulas ära, mida „söögitoimkond” neile rasva kohta ütles, ja ignoreeris siis seda. Väherasvasuse õpetuse tippajal, 1998. aastal, avaldasid mõned maailma juhtivad toitumisteadlased ühiselt artikli, milles hädaldasid inimeste suutmatuse üle nende juhiseid järgida. Teadlased leidsid oma pettumuseks, et pärast rohkem kui kahe aastakümne jooksul antud soovitusi rasva söömist vähendada, söid inimesed seda endiselt „peaaegu sama palju”. Ameeriklaste toiduvalikus langes ajavahemikus 1976 ja 1991 rasvast saadud kalorite hulk küll veidi (umbes 36%-lt 1976. a 34%-le 1991. a), aga sedagi pigem seetõttu, et inimesed tarbisid rohkem täisväärtuslikuks toitumiseks vajalikke kaloreid. Absoluutses mõttes jäid inimeste tarbitud rasvagrammid samaks.<sup>10</sup>

David L. Katz Yale'i ülikooli preventsiouuringute keskusest on harv terve mõistuse hääl lärmakas toitumismaailmas. Tema vaidlustab üldise seisukoha, et põhjus, miks me paremini ei söö, seisneb segaduses, mis see „parem toitumine” tegelikult on. Katz toob välja, et põhilised arusaamad tervislikust elust – mõõdukad portsjonid mitmekesist ehedat looduslikku toitu, pluss regulaarne liikumine – on juba aastakümneid paigas. Meditsiinilised tõendid osutavad, et pole vahet, kas selleni jõutakse vähe rasva või vähe süsivesikuid süües (või taimetoitluse või paleodieedi või korraliku vanamoodsa kodukokanduse kaudu).<sup>11</sup> Katz märgib, et on tohutul tõendeid, et tervisele on parim võimalikult vähe töödeldud ja peamiselt taimne toiduvalik. „Meie probleem,” ütleb Katz, „pole puuduvad teadmised, kuidas *homo sapiens*'i eest hoolitseda ja teda toita. Meie probleem on rabav ja traagiliselt kulukas kultuuriline soovimatus seda tõena võtta.”<sup>12</sup>

Võtkem köögiviljad. Pole midagi selgemat, kui soovitus süüa tervise huvides rohkem köögivilju. Meile on seda sõnumit öeldud palju ja mitmel kujul. Erinevalt rasvast ja suhkrust, pole sõnumile

„sööge rohkem köögivilja” peavoolu toitumisteoorias kursimuutust ega vastuvaidlemist. Ometigi on alates 1970ndatest köögiviljadest saadavate kalorite hulk vähenenud 3%, mis on suurem langus, kui see kõlab, arvestades et köögiviljad sisaldavad teiste toitudega võrreldes väga vähe kaloreid.<sup>13</sup> See kahanemine on tekkinud ajal, kui köögiviljade valik on laiem kui eales varem, alates oranžist muskuskõrvitsast kuni helerohelise romaani lillkapsani. Ometi on paljud lapsepõlves õppinud, et köögiviljad ja nauding või üldisemalt tervislik toit ja nauding ei kuulu kokku. Vaadake või seda, millise antipaatiaga reageeritakse Michelle Obama sarnastele avaliku elu tegelastele, kui need söandavad soovitada, et me rohkem köögivilju sööksime. Tarbimise uurijad on leidnud, et kui toodet kirjeldada „tervislikuna”, saadab seda palju väiksema tõenäosusega edu kui sel juhul, kui seda kirjeldada „uuenä”.<sup>14</sup>

Mis puudutab meie lõunatamisharjumusi, siis valitseb mõtete ja tegude vahel tohutu lahknevus. „Sööge. Mitte liiga palju. Peamiselt taimset toitu,” ütleb mõjukas toidukirjanik Michael Pollan.<sup>15</sup> Arukas ja lihtne, palju korratud mantra, ometigi tundub see paljudele tavaelus järgimiseks kõike muud kui lihtne. Selle järgimiseks peate Pollani sõnul „armastama ehtsat toitu. Mitte nautima ülesöömise tunnet. Ja hindama köögivilju”. Paljud inimesed pole seda omandanud, olgu nad muidu kui tahes targad või moodsad. On veel üks raskus. Pollani „mitte liiga palju” tuleb ümber sõnastada, võttes arvesse ka neid, kes on õppinud sööma liiga vähe või vähemalt ebapiisavalt õigeid toitusid. Ma ei räägi alakaalulisusest. Mõiste „vaegtoitumus” võib hõlmata nii rasvumist kui ka nälgimist. On tõendeid, et üleilmne rasvunud populatsioon kannatab mikrotoitainete defitsiidi, eriti vitamiinide A ja D, lisaks tsingi ja raua puuduse all.<sup>16</sup> Paremini sööma õppimine ei tähenda alati tarbimise vähendamist. Samas kui me peame paljusid asju sööma kahtlemata vähem – mulle tuleb pähe suhkur –, vajame teisi rohkem. Paistab, et muude kaotsiläinud toitumisoskuste hulgas, näiteks „ära riku oma söögiisu” või „ära kugista”, on kaotsi läinud enese toitainetega varustamise arusaam.