

1.

Pētnieku komanda analizēja vairākus simtus cilšu, kas joprojām dzīvo nošķirtībā no modernās pasaules. Tieši viņu dzīvesstils ir vistuvāk pielīdzināms **pirmcilvēku paradumiem**.

2.

Viens no uzskatāmiem piemēriem ir čimānu cilts Bolīvijā. Viņu uzturā **80% kaloriju nāk no ogļhidrātiem** – kukurūzas, rīsiem, banāniem un maniokas saknēm –, kas tiek papildināti ar medījuma gaļu vai zivīm.

3.

Otra ievērojama cienīga cilts ir hadzapi Tanzānijā.

Tā pārsvarā ēd gaļu – nomedītas zebras, gazeles un citus savannas dzīvniekus. Par papildu piedevu kalpo saldie kartupeļi. Bet dienās, kad medības bijušas neveiksmīgas, cilts ķeras pie savvaļas bišu medus.

4.

Dažādās fiziskās aktivitātēs abas ciltis ikdienās patērē aptuveni tikpat daudz kaloriju **kā vidusmēra rietumnieks**.

5.

Abās ciltīs ļoti reti sastopama aptaukošanās un hroniskas kaites: sirds slimības, augsts asinsspiediens un audzēji.

6.

Aplami uzskatīt, ka šīs ciltis par labo veselību var pateikties iedzimtiem gēniem. Izsekojot atsevišķus cilvēkus, kas no ciltīm bija pārcēlušies uz pilsētām, tika noskaidrots, ka ātri vien viņus sāk mocīt vielmaiņas problēmas un rodas liekais svars.

7.

Iespējams, lielākā nozīme ir nevis tam, vai mēs pārsvarā ēdam ogļhidrātus vai proteīnus, bet gan tam, ka nomāji dzīvojošās ciltis **neēd rūpnieciski pārstrādātu pārtiku**.

8.

No pārēšanās un liekā svara ciltis attur arī **salīdzinoši vienmuļā diēta** – katru dienu ēdot vienu un to pašu, apetīte nav tik liela.

Citos pētījumos noskaidrots, ka liela ēdienu daudzveidība acu priekšā bremzē sāta sajūtu. «Tieši tāpēc mums restorānos vienmēr atradīsies vieta saldajam ēdienam, lai gan jūtams, ka vēders jau ir pilns,» skaidro jaunā pētījuma līdzautors evolucionārās antropoloģijas profesors Hermans Poncers.

