

## CEI CINCI PAȘI AI SLĂBIRII SĂNĂTOASE ȘI DEFINITIVE

### Al treilea pas

*Învață să te hrănești, nu doar să mănânci!*<sup>1</sup>

**Paradoxul omului modern este că mănâncă de două ori sau chiar de trei ori mai multe calorii decât mâncau bunicii noștri. Și totuși, majoritatea oamenilor din jurul nostru nu dau corpului nici 30% din macronutrienții, vitaminele, minerale și fitonutrienții care îi sunt necesari pentru a funcționa optim.**

Așa cum știm, nu toate alimentele au aceeași cantitate de nutrienți, substanțe cu care corpul nostru se hrănește. Conținutul în substanțe active, macro și micronutrienți pe care îl are o piersică este incomparabil mai mare cu cel pe care îl are un croissant.

Autorul Vasile V., menționează faptul că pentru a se acredita la nivel internațional ca specialist în nutriție, printre materialele pe care le-a avut de studiat pentru examen s-au numărat și rezultatele unui studiu efectuat în anul 2000<sup>2</sup>. Fiecare participant la studiu a primit un meniu gata pregătit pentru o întreagă zi. Înainte de a livra fiecare meniu, un consultant din echipa de cercetare a cântărit cu grijă fiecare aliment. La finalul zilei, fiecare participant a fost întrebat ce cantitate a consumat din fiecare grupă de alimente: legume, fructe, carne, lactate, grăsimi, dulciuri, pâine și cereale. Rezultatele studiului au fost surprinzătoare. Aproape toți participanții au estimat greșit cantitățile, iar majoritatea au declarat că au consumat cu aproximativ 30% mai puține grăsimi și dulciuri, cu 70% mai multe lactate, cu 40% mai multe legume, cu 70% mai multe fructe, cu 30% mai puțină pâine și cereale decât o făcuseră în realitate.

Concluzia studiului a fost că avem tendința să credem că mâncăm cantități mai mari decât o facem în realitate din alimentele bogate nutritiv și care au un conținut moderat în calorii, precum legumele, fructele, lactatele și carnea. Pe de cealaltă parte, tindem să apreciem că mâncăm mai puțină pâine, cereale, dulciuri și grăsimi decât o facem în realitate.

---

<sup>1</sup> Vasile Valentin (2017). Stil de viață nu dietă - Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă. Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pp. 45-48.

<sup>2</sup> Berardi John & Andrews Ryan, *Nutrition: The Complete Guide*, Carpinteria, 2009, p.10; *apud* Basiotis P.P. și Lino Mark "Consumption an Food Group Serving – People's Perceptions vs Teality", *Nutrition Insights*, 2000, p. 20

## **Oamenii nu conștientizează ce mănâncă zi de zi.**

Același autor Vasile V. (2017), precizează: „de fiecare dată când am dat clienților sarcina de a-și nota zilnic fiecare aliment și băutură pe care o consumă, atunci când ne-am întâlnit să analizăm jurnalul am citit surpriza pe chipurile lor. Până să vadă scrise pe hârtie alimentele pe care le-au consumat, nu își dăduseră seama că mâncaseră atât de mult! Pe de altă parte, mulți dintre ei mi-au spus că simplul fapt de a nota ce au mâncat îi făcea să se gândească încă odată înainte să consume alimente nesănătoase și să micșoreze porțiile. Acum consider că pasul de a conștientiza câte dintre alimentele pe care le mănânci sunt sănătoase și nutritive, și câte sunt doar junk-food e atât de important, încât prima etapă din colaborarea pe care o am cu fiecare client nou este ca acesta să-și noteze timp de trei zile ce mănâncă”.

Pe de altă parte, mulți dintre ei mi-au spus că simplul fapt de a nota ce au mâncat îi făcea să se gândească încă odată înainte să consume alimente nesănătoase și să micșoreze porțiile. Acum consider că pasul de a conștientiza câte dintre alimentele pe care le mănânci sunt sănătoase și nutritive, și câte sunt doar junk-food e atât de important, încât prima etapă din colaborarea pe care am avut-o cu fiecare client nou, afirmă autorul Vasile V. (2017), este ca acesta să își noteze timp de trei zile ce mănâncă.

Densitatea calorică a alimentelor se traduce prin numărul de calorii pe care îl conține un aliment la o greutate dată ca referință, spre exemplu la 100 g. Densitatea nutrițională a unui aliment se traduce prin cantitatea de macronutrienți (proteine, carbohidrați, grăsimi) și micronutrienți (vitamine, minerale) conținută de aceeași greutate de referință. Pe lângă macro și micronutrienți, un aliment poate conține apă, antinutrienți și toxine.

În acest punct ar trebui să reconfigurezi cantitatea pe care o consumi din fiecare aliment.

**Poți consuma cantități mari din alimentele care au un aport caloric mic, hidratează și hrănesc corpul cu nutrienții pe care îi conțin. Alimentele care îndeplinesc cu succes toate aceste calități sunt legumele și fructele de pădure.**

După acestea urmează fructele, cu un conținut la fel de ridicat de macro și micronutrienți, dar și ceva mai multe calorii datorită conținutului de fructoză pe care îl au. Este de preferat să consumi una maximum două porții de fructe pe zi, fie la micul dejun, fie la a doua masă a zilei.

Următoarele pe listă, intermediare între prima și a doua categorie sunt leguminoasele care conțin mulți nutrienți, însă au un aport mare de carbohidrați și un aport caloric destul de mare, comparativ cu legumele. Poți consuma maxim o porție de leguminoase pe zi, la masa de prânz, în niciun caz la cină.

A doua categorie este cea a alimentelor care deși au mulți nutrienți importanți, sunt alimente concentrate și au un aport caloric mediu spre mare. În această categorie se încadrează toate alimentele proteice (carne, lactate, pește, ouă), nucile și toate tipurile de semințe. Consumul moderat din aceste alimente este foarte important pentru menținerea sănătății și echilibrului, însă pentru controlul greutateii și o digestie ușoară este recomandat să fie combinate cu legume. Astfel, aportul unei mese nu va depăși 3-4000 kcal în cazul femeilor și 4-5000 kcal în cazul bărbaților.

Fiecare masă a zilei trebuie să conțină un aliment proteic (carne, lactate, pește, ouă), însă trebuie avut grijă la cantitatea pe care o consumi și pentru a te feri de un aport caloric suplimentar din grăsimile pe care aceste alimente le conțin de multe ori, alege carnea de pește sau curcan în locul cărnii de porc, și urda sau cașul în locul cașcavalului. În plus, de fiecare dată când consumi unul dintre aceste alimente, combină-l la aceeași masă doar cu legume, pentru a nu crește aportul caloric al mesei prea mult.

A treia categorie de alimente are un aport destul de mare, mai puțini nutrienți decât alimentele din categoriile anterioare la 100 de grame, însă o alimentație sănătoasă și echilibrată trebuie să includă și cantități mici din aceste alimente. Se recomandă o porție pe zi sau o porție la două zile din aceste alimente. În această categorie se încadrează orezul sălbatic, quinoa, hrișca, amarantul, meiul, cerealele integrale, fructele uscate. Este de preferat ca aceste alimente să fie consumate până în prânz.

Ultima categorie include alimentele cu un conținut caloric foarte mare și cu un conținut în nutrienți apropiat de zero. Aici sunt incluse prăjelile, produsele de patiserie, dulciurile industriale, sucurile din comerț, pâinea albă, orezul alb, orice aliment care conține zahăr, făină albă sau grăsimi trans. Grăsimile trans sunt cele mai periculoase grăsimi pe care le putem consuma, din două motive: cresc nivelul de colesterol LDL (colesterolul rău) și scad nivelul de colesterol HDL (colesterolul bun) în același timp. Această combinație nefericită este un factor important în producerea unor afecțiuni cardiace și a altor boli. Grăsimile trans, cunoscute și ca acizi grași trans, au rolul de a oferi mâncării un gust mai bun, un termen de valabilitate mai lung,

dar și un risc crescut de infarct miocardic, accident vascular cerebral, diabet și alte afecțiuni asociate cu inflamația, pe care această dereglare o provoacă în corp. În concluzie, se află în topul celor mai periculoase substanțe des întâlnite în alimentele procesate.

Deși se pot găsi în mod natural în cantități reduse în produse lactate și carne, cel mai des întâlnite sunt cele produse în mod artificial în producția alimentară, prin procesul de **hidrogenare**, care rezultă într-un ulei solid la temperatura camerei, care este folosit în industria alimentară, pentru alimentele prăjite și în componența altor produse cu scopul de a le prelungi termenul de valabilitate.

În general pe etichetele produselor nu se menționează denumirea de grăsimi trans, care este ceva mai cunoscută, însă găsim frecvent formularea: grăsimi parțial hidrogenate, grăsimi vegetale hidrogenate, acizi grași trans, iar lista continuă cu variațiuni care au în compoziție cuvintele hidrogenat și parțial hidrogenat.

Iată o listă u produse în care este foarte probabil să întâlnim grăsimi trans (hidrogenate sau parțial hidrogenate):

- biscuiți, prăjituri, torturi, plăcinte, pateuri sau alte produse de patiserie;
- aliaturi, foietaje și pizza congelate;
- fast-food și alte produse prăjite;
- snacks-uri (chips din cartofi, tortilla snacks, popcorn pentru microunde etc.);
- frișcă pentru cafea;
- anumite tipuri de margarină.

Pentru a avea rezultate, trebuie să excluzi cu totul aceste alimente din alimentația ta sau să reduci consumul la minimum. Pentru început, îți poți permite ca o zi pe săptămână, de preferință duminică, să guști din aceste alimente, dar doar să guști!

Pe scurt, meniul tău săptămânal ar trebui să includă: legume (cât mai variate, de preferință de sezon), legume cu frunze verzi (de exemplu spanac, broccoli, lăptuci), carne slabă de pui, curcan, vită, oaie, pește oceanic, fructe de mare, lactate slabe (urdă, caș, mozzarella, kefir, lapte bătut), ouă, legume boabe și pseudocereale (linte, hrișcă, quinoa, amarant, năut), avocado,

somon, semințe de in, fructe de pădure, fructe de sezon, citrice și ananas, nuci, semințe, alune și migdale crude.

Exclude din alimentația ta toate alimentele care conțin calorii goale: cartofii prăjiți și prăjeli de tot felul, chipsuri, sosuri, maioneză, margarină, pizza, hamburgeri și alte produse fast-food, bomboane, biscuiți, pop-corn, dulciuri din comerț, bere, vin și alte băuturi alcoolice, cereale rafinate, prăjituri, fursecuri și alte produse de patiserie, pâine și orez alb. Toate aceste alimente, consumate chiar și în cantități mici, în timp, vor duce la îngrășare.

Produsele fast-food sunt bogate în grăsimi saturate, colesterol și sodiu, iar o singură porție poate depăși lejer 1000 kcal. O alimentație care abundă în produse fast-food va duce pe termen lung la obezitate, boli cardiovasculare, scăderea imunității și îmbătrânire prematură.

Pâinea și orezul alb aduc un plus de vitamina B, dar în rest sunt lipsite de nutrienți și foarte calorice. În plus, ridică cu ușurință indicele glicemic, favorizând depunerea de grăsimi.

**Două pahare de suc din comerț vor adăuga alimentației tale calorile a 22 de lingurițe de zahăr fără niciun aport suplimentar de nutrienți.**

Un aliment, oricât de sănătos ar fi în stare crudă, în cazul în care este prăjit în ulei se transformă într-un cumul de calorii goale. Astfel, nu numai că aportul caloric al mesei va crește cu aproximativ 100%, însă masa va conține doar calorii goale pe care corpul, neputând să le folosească pentru a-și satisface nevoile, le va depune sub formă de grăsime de rezervă.

O persoană ar putea fi tentată să creadă, conform teoriei caloriilor, că dacă organismul său are nevoie de 1700 de calorii zilnic, va consuma doar atât și va crea deficit caloric prin sport va slăbi indiferent de sursa de proveniență a caloriilor. De această părere sunt chiar și unii nutriționiști care susțin vei slăbi consumând orice aliment dorești, doar să fie într-o cantitate mică, astfel încât să respecti numărul de calorii “prescris”. Însă organismul nostru nu funcționează în acest fel, cu precizia unei mașinării, ci doar dacă alimentele pe care le primește sunt naturale.

Corpul împarte caloriile pe care le primește în două categorii: calorii bune, din care își va extrage macronutrienții necesari unei funcționări optime, și calorii goale care nu numai că nu aduc organismului macronutrienți, dar pentru a fi metabolizate, ele vor consuma din resursele de macronutrienți existente în organismul tău. Așadar, aceste calorii nu îți vor hrăni organismul în niciun mod, ba din contră, îl vor epuiza. Caloriile goale dezechilibrează, încetinesc

metabolismul, iar pe termen lung duc la maladii grave: cancer, diabet, hipertensiune arterială, Parkinson și Alzheimer.

**100 kcal din produse fast-food se vor transforma în grăsime, reziduuri și colesterol, în timp ce 100 kcal din legume se vor transforma în energie pentru organismul tău, vor contribui la detoxifierea, purificarea și buna funcționare a acestuia.**

Autorul Vasile V. (2017), constată că nu de puține ori a observat în jurnalele alimentare ale clienților săi că aceste alimente constituiau peste 70% din aportul caloric zilnic. Aceștia erau sfătuiți să nu fie deznădăjduiți și să se gândească că dacă elimină toate kaloriile goale din alimentația lor vor rămâne fără plăceri alimentare. Gustul se educă în timp. Strămoșii noștri erau învățați să găsească plăcere în consumarea fructelor și legumelor proaspete, a urdei și cașului proaspăt, a fructelor de pădure abia culese.

**Pe măsură ce vă veți reeduca gustul spre alimentele sănătoase, veți observa că, și dacă vă veți acorda luxul de a vea o zi pe săptămână în care să puteți mânca orice, corpul vostru va respinge aceste false alimente care sunt doar deșeuri pentru el.**

#### Referințe

1. Berardi John & Andrews Ryan, *Nutrition: The Complete Guide*, Carpinteria, 2009, p.10; *apud* Basiotis P.P. și Lino Mark “Consumption an Food Group Serving – People’s Perceptions vs Teality”, *Nutrition Insights*, 2000, p. 20
2. Vasile Valentin (2017). *Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă*, Ed. Curtea Veche, Publishing, București