

MÂNCĂRURI CARE ARD GRĂSIMEA.
MIT ȘI ADEVĂR DESPRE ALIMENTELE “DIETETICE”
DESPRE GRĂSIMILE BUNE ȘI GRĂSIMILE RELE¹

Multe dintre persoanele care doresc să slăbească fac următorul lucru: înlocuiesc pentru o perioadă prăjiturile, bomboanele, produsele fast-food și pizza aburindă cu...la fel de delicioasele mâncăruri de pe raftul cu inscripția „dietetic” din supermarket. Raftul conține de toate, inclusiv biscuiți, ciocolată, pâine, hamburgeri și tot ce ți-ar mai putea pofti inima. Ajută sau nu aceste produse?

De multe ori, conținutul caloric al unui produs cu eticheta „dietetic” este aproape egal cu cel al produsului considerat nedietetic, diferența făcând-o faptul că primul fie nu conține zahăr, fie nu conține grăsimi. Problema este că, din nevoia de a păstra gustul și textura alimentului respectiv, spre exemplu al ciocolatei dietetice, producătorii vor înlocui zahărul cu înlocuitori sintetici care pe termen lung pot fi chiar mai periculoși decât acesta. În plus, cele mai multe alimente care poartă eticheta „dietetic” conțin chiar mai multe substanțe periculoase pentru sănătate decât varianta standard a produsului.

Autorul Vasile V. (2017), afirmă următoarele aspecte: „după 13 ani de experiență în domeniu și după ce am consiliat peste 2500 de persoane pot spune că în ultimi 2000 de ani nu s-a inventat niciun aliment care să accelereze sau să susțină procesul de slăbire și care să merite banii cheltuiți. Dimpotrivă, majoritatea produselor menite „să te slăbească” au fost produse pentru a crește averile unui număr mic de persoane, în niciun caz pentru a-ți fi de vreun real folos. În final, toate alimentele cu eticheta „dietetic” și toate pastilele care vin cu promisiunea că vor arde într-o clipită toate kilogramele de grăsime pe care le-ai acumulat în ani de zile nu îți vor aduce decât deservicii: un metabolism mai leneș, o sănătate mai șubredă și o voință mai slabă decât înainte de a le folosi.

Legumele cu un conținut mare de apă, cruciferele și verdețurile, fructele care abundă în nutrienți, oleaginoasele și semințele, ierburile aromatice, peștele și fructele de mare, carnea slabă, ouăle și brânzeturile fermentate, infuziile din plante, legumele boabe și pseudocerealele sunt singurele produse care îți pot fi de ajutor în procesul de slăbire, fiind create de natură.

¹ Vasile V. (2017) Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București

Slăbirea este strâns interconectată cu starea de sănătate a organismului tău. Primul argument care ar trebui să te motiveze să arzi surplusul de grăsime trebuie să fie faptul că la fiecare kilogram în plus sănătatea ta este mai fragilă și nu doriți de a avea un corp întocmai ca al unui fotomodel de pe copertele revistelor.

Pentru fiecare kilogram de grăsime în plus îți obligi corpul să creeze 22 kilometri de noi vase de sânge.

Țesutul adipos este străbătut de rețele de capilare subțiri, menite să alimenteze celulele cu oxigen. Imaginează-ți presiunea pe care o pui pe inima ta, obligând-o să pompeze sânge în 22 de kilometri de capilare, pentru fiecare kilogram de grăsime acumulat, în plus față de sarcina sa standard. De aceea, cele mai multe persoane supraponderale se supun unui risc enorm de a dezvolta o boală cardiovasculară. Vestea bună este că procesul este reversibil. Odată arse kilogramele de grăsime, capilarele care le străbăteau încetează să mai fie alimentate cu sânge și se autodistrug, ușurând astfel presiunea asupra inimii.

Poate că până în acest moment nu ai avut probleme majore de sănătate și de aceea cei 22 de kilometri de vase de sânge în plus per fiecare kilogram de grăsime nu îți se par deloc suficiente pentru a alege alternativa sănătoasă a slăbirii. Cu cât fiecare celulă din corpul tău este mai sănătoasă, cu atât vei pierde mai rapid în greutate.

Corpul tău are un mecanism extrem de complex și de eficient de reglare a propriei greutate. Singurul motiv pentru care ai acum acele kilograme în plus este fie că ai un stil de viață sedentar, fie pentru că ai consumat doar alimente sărace în nutrienți, tulburând modul de funcționare a organismului.

Metabolismul tău va fi din ce în ce mai rapid pe măsură ce fiecare celulă din corpul tău își va relua funcționarea optimă. Între timp, renunță la ideea de a apela la scurtături și dă-i corpului tău ce are nevoie: alimente care să abunde în nutrienți, odihnă suficientă și un nivel de activitate fizică adecvat.

În continuare vom inventaria cum poate fiecare grupă de alimente să accelereze procesul de ardere a grăsimilor.

Legumele cu un conținut mare de apă

În această categorie sunt incluse toate legumele, cu excepția leguminoaselor (mazăre, fasole uscată etc).

Consumul optim de legume proaspete, de sezon, de preferință crescute local și cât mai natural, preparate cât mai puțin termic este o cale atât spre reglarea greutății corporale, cât și

spre o sănătate durabilă. Legumele sunt un amestec de apă vie, săruri minerale, fibre și vitamine.

Datorită conținutului lor mare de apă, legumele aduc un aport caloric foarte scăzut, astfel încât pot fi consumate în aproape orice cantitate fără să îngrășe. În plus, apa vie pe care o conțin legumele este eliberată treptat în organism, menținându-l hidratat. Fibrele alimentare se lipesc de celulele de grăsime pe care le găsesc în calea lor, în tractul digestiv, și le elimină din organism fără a fi metabolizate. Un alt avantaj al consumului de fibre alimentare este că îmbunătățesc digestia și au un rol important în prevenția bolilor tractului digestiv. Vitaminele și mineralele care se găsesc în legume au cea mai ușor de absorbit formă.

Îți recomand să consumi legume cât mai des

În combinație cu brânzeturile sau carnea, vor ușura digestia acestora. Așadar, nu ezita să adaugi oricând o salată din legume proaspete mesei tale.

Avantajul pe termen lung al consumului de hrană vie (legume și fructe crude) este că acestea sunt singurele alimente care sunt aproape complet lipsite de acizi. Consumul de legume cât mai puțin preparate termic poate duce la neutralizarea acizilor din întregul organism și la curățarea arterelor și creierului de rezidurile acide.

Consumarea a cel puțin 3 porții de legume proaspete pe zi contribuie la reducerea riscului de osteoporoză, diabet, boli cardiovasculare și diferite tipuri de cancer. Aportul mare de fibre alimentare din legume îmbunătățește răspunsul insulenic al organismului la consumul de zahăr, reglează apetitul și menține sănătatea tractului digestiv.

Cruciferele

În această categorie sunt incluse varza, conopida, brocoli și guliile.

Sunt recomandate atât persoanelor care își doresc să slăbească, datorită conținutului lor foarte scăzut de calorii, cât și persoanelor care își doresc să micșoreze riscul de cancer, datorită faptului că abundă în fitonutrienți, bioflavonoide și monoterpene. Nu sunt recomandate persoanelor care au disfuncții ale tiroidei.

Doar 200g de varză crudă asigură necesarul zilnic din vitaminele A, C și E, iar conținutul său bogat în vitaminele din complexul B fac din varză un aliment care previne dezvoltarea tumorilor maligne. Varza este și o grozavă sursă de calciu, magneziu, fier și oligoelemente precum iod, cupru, mangan și sulf. Broccoli, un alt membru al familiei cruciferelor, se situează pe primul loc în topul alimentelor care previn cancerul și ulcerul, fiind bogat în fibre, calciu, vitamina C și beta-caroten. Gulia este un aliment recomandat în special pentru prevenția cancerului de sân.

Verdeturile

În această categorie se încadrează salata verde, spanacul, ștevia, loboda, urzicile, ceapa verde, mărarul, pătrunjelul etc.

Consumul acestor alimente îți va stimula imunitatea și va detoxifia organismul, potențând astfel toate procesele metabolice și grăbind arderea grăsimilor. Consumul de verdeturi previne diabetul, micșorează riscul de boli degenerative, îmbunătățește memoria și previne dezvoltarea tumorilor prin conținutul lor integral alcalin.

Fructele care abundă în nutrienți

Adeptii dietelor bazate pe carne și grăsimi promovează faptul că fructele îngrașă. Nu fructele îngrașă, ci abuzul! Abuzul de orice aliment poate fie să ducă la îngrășare, fie să creeze dezechilibre serioase în organism. Alimentația ta trebuie să fie mai variată, să conțină cantități moderate din fiecare grupă de alimente și în niciun caz să fie formată din una sau două grupe.

Fructele sunt arme valoroase pe care natura ni le-a oferit pentru a lupta cu toxinele din aer, apă și din alimente.

În niciun caz acestea nu trebuie eliminate din alimentație din dorința de a slăbi. Iar pentru a spulbera mitul cum că fructele îngrașă e suficient să faci o comparație simplă. Aportul caloric al strugurilor, care sunt unele dintre cele mai dulci fructe, este de aproximativ 70-80 kcal/100 grame, în timp ce aceeași cantitate dintr-o pizza are aproape 300 kcal. Iar în timp ce 80 kcal din struguri îți hidratează organismul și îl hrănesc, cele 300 kcal din pizza nu se traduc pentru corpul tău decât prin toxine și reziduri.

O porție sau două de fructe servite în prima parte a zilei, pe stomacul gol, nu au decât avantaje pentru corpul tău. Cheia pentru a slăbi și pentru a te menține este moderația, nu excluderea fiecărui aliment de care dacă abuzezi te îngrași și hrănirea cu un pumn de prafuri și pastile.

Oleaginoasele și semintele

În această categorie se încadrează nucile și alunele de tot felul, migdalele și semințele.

Bogate în proteine vegetale și în acizi grași esențiali, oleaginoasele trebuie să facă parte din meniul tău săptămânal. Chiar dacă au numeroase beneficii, aceste alimente trebuie consumate, în cantități mici, deoarece sunt alimente foarte bogate în calorii.

Toate oleaginoasele se consumă în stare crudă! Odată prăjite, nu numai că beneficiile lor sunt anulate, dar conținutul lor caloric va crește considerabil.

Ierburile aromatice

O slăbire sănătoasă, dar și un stil de viață care să prevină bolile de orice fel implică un consum moderat sau chiar redus de sare care poate fi înlocuită cu succes de ierburile aromatice.

Aceste plante care dau savoare mâncărilor nu numai că nu au dezavantajele consumului de sare, dar pot chiar accelera ușor arderile metabolice și au proprietăți dezinfectante pentru intestin.

Chiar dacă obiectivul tău este să pierzi în greutate, nu trebuie să te privezi de plăcerea gustului. Condimentează din belșug mâncărurile pe care ți le prepari în casă cu rozmarin, cimbru, oregano, pătrunjel, mărar, usturoi, ceapă, ardei iute, hrean etc.

Pestele și fructele de mare

Sunt o sursă excelentă de proteine, acizi grași, minerale și, cu excepția peștilor grași, carnea lor este săracă în calorii.

Sunt de preferat soiurile de pește oceanic precum heringul, codul, merluciu, macroul, sardinele. Peștii oceanici sunt preferabili celor de apă dulce datorită conținutului lor mai bogat în acizi grași omega-3. Peștii de apă dulce, dar și somonul, au de obicei o calitate nutritivă mai slabă, din cauza faptului că sunt crescuți în ferme de piscicultură, unde sunt hrăniți necorespunzător și primesc substanțe care să le grăbească în mod artificial creșterea.

Carnea de somon este unul dintre cele mai nutritive alimente, însă ori de câte ori îl consumi, este de preferat ca acesta să fie de proveniență bio. Chiar dacă prețul este ridicat, beneficiile somonului crescut natural sunt incomparabile cu cele ale somonului de crescătorie.

Carnea slabă

Carnea de pasăre cu cel mai înalt conținut nutritiv este cea de curcan. Pe lângă proteinele de înaltă calitate, această carne conține cel mai mic procent de grăsimi, este bogată în triptofan, un aminoacid esențial care la nivel cerebral se transformă în serotonină și este responsabil de starea de bine, și conține de asemenea agenți cu acțiune antioxidantă, precum vitamina E și seleniul.

Chiar dacă are un preț mai ridicat, carnea de curcan este de preferat cârnii de pui datorită procesului mai puțin industrializat prin care este produsă.

Nu se recomandă consumul de carne de pui decât dacă ai sursă de unde poți achiziționa pui crescuți la curte, hrăniți natural, fără antibiotice, îngrășăminte sau stimulente de creștere.

Ouăle

Cu un conținut caloric mic (aproximativ 80 kkal pentru un ou fiert), ouăle de găină sunt alimente foarte hrănitoare.

Sunt bogate în proteine de înaltă calitate, lecitină, fier, calciu, fosfor și potasiu. Totuși, conținutul lor de nutrienți este compromis dacă nu provin de la găini crescute la sol sau chiar în spațiu liber (în spațiul anglo-saxon se folosește termenul *free range*).

Lactatele

Sunt de preferat cele fermentate, produse din lapte crud, de la animale care au păscut iarbă. Dacă te aprovizionezi din supermarket, sunt de preferat lactatele de capră, oaie, bivoliță, nu cele de vacă.

Se consumă doar asociate cu legume crude și nu cu surse de carbohidrați (pâine, cereale).

Laptele dulce este un aliment glucido-lipidic care suprasolicită sistemul digestiv. Este de preferat minimalizarea consumului. Se consumă necombinat, nu face o pereche bună cu niciun alt aliment.

Legumele boabe

În această categorie intră toate soiurile de fasole uscată, mazărea, linte, năutul. Chiar dacă conțin amidon, leguminoasele sunt bogate în fibre, relativ sărace în calorii și înalt nutritive. În special pentru vegetarieni, leguminoasele sunt surse prețioase de vitamine din complexul B.

Cerealele și pseudocerealele

Cerealele clasice (grâu, secară, ovăz) au beneficii pentru sănătate atunci când sunt consumate în cantități moderate, în forma lor brută, neprocesată, de persoanele care nu sunt alergice la gluten. Sunt alimente destul de calorice, așadar se recomandă, cel puțin până atingi greutatea pe care ți-o dorești, să le consumi în cantitate mică, doar la micul dejun.

În schimb pseudocerealele (quinoa, amarant, hrișcă și mei) pot fi incluse în meniu la orice masă a zilei. Sunt mai slab calorice decât "suratele" lor, nu conțin gluten, așadar sunt digerate mai ușor, conțin cantități semnificative de mangan, fier, magneziu, flavonoizi precum rutinul și quercentinul, fibre alimentare și întreg lanțul de aminoacizi esențiali, fiind o bună sursă de proteine vegetale.

În final, reține că singurele alimente “pentru slăbire” sunt cele pe care ni le-a dăruit natura. Consumate cât mai necombinat, în mese mici și dese, cât mai puțin preparate termic, aceste alimente îți pot aduce corpul dorit și totodată sănătatea.

Corpul uman nu este creat să funcționeze optim atunci când este hrănit cu mâncăruri care abundă în făină albă, zahăr sau miere, grăsimi și tot soiul de compuși chimici, mezeluri, sucuri acidulate, alimente cu ambalaje colorate și strălucitoare, pe care scrie mare “dietetic”. Redu la minimum sau chiar exclude total consumul acestor alimente, alcătuiește-ți meniul integral din legume și fructe proaspete, oleaginoase și semințe, leguminoase, iar rezultatele nu se vor lăsa așteptate.

Referințe

Vasile V. (2017) Stil de viață nu dietă-Ghid complet pentru o slăbire sănătoasă, rapidă și definitivă, Ed. Curtea Veche, Publishing, București, pag. 84-92