

”In ciuda tuturor aparențelor, sănătatea și viața sunt un dar.” Ernst Gunter

Preambul:

Alimentatia este actul fiziologic deosebit de important prin care orice fiinta primeste substante nutritive din mediul inconjurator si prin care isi mentine viata.

Pentru a sustine viata, organismul viu trebuie sa-si intretina functii si echilibre specifice. Cu alte cuvinte, activitatea interna a organismului trebuie sa se desfasoare la un nivel optim fara perturbari functionale sau structurale. Orice dereglare a acestui echilibru favorizeaza aparitia bolilor.

”Bolile civilizației apar la om în special pe calea alimentației și se pot vindeca numai pe aceeași cale, printr-o alimentație corectă” Dr. H.P.Rusch

Entuziasmează-te pentru că ești pe cale să obții GRATUIT informații pentru care ai plăti alți specialiști ca să ți le ofere.

Atenție: Distribuirea acestui material este strict interzisă. Poți recomanda acest ebook și prietenilor tăi direcționându-i către site-ul nostru .

Dacă nu ai acest material pentru că te-ai înregistrat pe site-ul nostru înseamnă că ai o copie ilegală a acestui ebook și recomandarea mea este să intri să te înregistrezi gratuit pentru că astfel vei mai primi și alte bonusuri din partea mea.

Disclaimer: Acest material este oferit gratuit și în scop informativ și nu garantează succesul nimănui aplicând informațiile prezentate. Este necesar ca fiecare persoană să fie responsabilă de propriile decizii și acțiuni. Rezultatele nu sunt tipice și pot varia de la o persoană la alta.

Eheeee, ... ce ți se oferă să mănânci ... !

Atentionare :

Dacă crezi ca informatiile care se deruleaza
in aceasta sectiune te copleșesc,
(vei remarca asta dupa primele 4-5 paragrafe)
mergi la sectiunea a doua : "**Ai ales TU ce sa mananci?**"
Vei înțelege acolo de ce lupt pentru sănătatea ta.

Există o adevărată foame a populației pentru informațiile despre nutriție și alimentație! Este uimitoare această preocupare ! Unii și-au dat seama de importanța alimentației sănătoase în viața lor și caută informații care să le permită să adopte schimbări cu adevărat utile pentru îmbunătățirea stării lor de sănătate. Cu toate acestea, mulțimea se complace în obișnuințele alimentare moștenite și copiate (la modă). Să vedem ce se întâmplă cu oamenii din mulțime.

Suntem în prezent aproape 8 miliarde de oameni pe Pământ.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, într-un singur an mor 14 milioane de oameni pentru că mănâncă nesănătos, iar doi din trei oameni ajung la doctor din același motiv. Obezitatea, cancerul, bolile cardiovasculare și diabetul zaharat sunt urmarea acestui tip de alimentație occidentală. Acum un an, în septembrie 2011, ONU a tras un semnal de alarmă datorită previziunilor sumbre asupra agresivității cu care aceste boli ascensionează la nivel mondial. Astfel, predicțiile pentru 2030 sunt cu adevărat îngrijorătoare : cazurile de cancer vor crește (de la 12,7 milioane în prezent) la peste 21 milioane, diabetul va avea (în prezent 366 milioane) peste 500 milioane de bolnavi, supraponderalii vor fi peste 2 miliarde iar obezii peste 500 milioane.

171 de milioane de copii sunt malnutriți, cei mai mulți în Africa și Asia Centrală și de Sud ! Au încetinire în creștere, intelect slab dezvoltat și risc crescut de dezvoltare a numeroase boli cronice! **36%** din copiii Asiei Centrale și de Sud prezintă deficit de dezvoltare fizică și intelectuală. Noi avem ce manca, ei de ce nu?

La începutul anilor 1900 aproximativ 10-15% dintre americani mureau datorită bolii coronariene și a accidentelor vasculare cerebrale. În prezent aproximativ **40 %** împărtășesc tragicul sfârșit cauzat de aceste afecțiuni. Tot atunci, 6% din americani mureau de cancer astăzi cifra s-a ridicat la **25% !**

În România nu există statistici la nivelul anilor 1900 cu privire la cauzele deceselor generate de aceste două maladii, în schimb, doar la sfârșitul secolului trecut decesele provocate de

cancere atingeau **12%** din totalul deceselor iar cele determinate de bolile cardiovasculare atingeau **60% !!! cu mult mai îngrijorător!**

Te rog să remarci următoarele:

Decesele americanilor datorate bolilor cardiovasculare s-au înmulțit considerabil după cel de-al doilea război mondial când oamenii și-au putut permite o alimentație bogată în produse de origine animală și produse industrializate, înalt-prelucrate, bogate în calorii și sărăcite în nutrienți esențiali.

Breaking Food News !

- 1. Globalizarea alimentatiei:** Societatea occidentală a oferit (citește impus) omenirii în ultimii 20 de ani aceeași alimentație în toate colțurile lumii. Corporatiile alimentare au devenit motorul culturii alimentare vestice. Facilă și rapidă, acest tip de alimentație mulțumește o lume mereu grăbită și obișnuită să urmeze îndemnul reclamelor din media și dovedind astfel că a uitat să mai facă alegeri conștiente în viața sa.

Iată care este părerea doctorului T. Colin Campbell în cartea sa Studiul China (cel mai mare studiu epidemiologic realizat până în prezent) : *"Oamenii trebuie să știe de ce suntem bolnavi fără să fie nevoie, de ce atât de mulți dintre noi mor de timpuriu în ciuda miliardelor pe care le cheltuim pe cercetare. Ironia constă în faptul că soluția este simplă și necostisitoare. Răspunsul la criza sănătății americanului (și a românului n.n.) este hrana pe care fiecare dintre noi alegem să o punem în gura noastră în fiecare zi."*

Te cutremuri atunci când unul dintre eminenții nutriționiști actuali afirmă că dieta vestică este o dietă cancerigenă (David Servan Schreiber)!

- 2. Falsificarea alimentelor – hrana monotonă din cateva ingrediente**

Ne bucură ochii, ne salivează gura și ne înghiontește stomacul când interacționăm cu abundența alimentelor de pe rafturile super-marketurilor. Avem de unde alege. Dar ce alegem e totuna!? 90% din alimente sunt făurite din : carne, făină, ouă și lapte. Asta constituie baza alimentației tale. Vei spune ca sunt multe alte alimente, dar recunoaște ca acestea sunt consumate când și când, sau constituie mini-garnituri la felul principal! Si să îți reamintesc ca de-a lungul timpului, oamenii mancau ce le dăruia natura specific în fiecare anotimp și deci atunci se putea vorbi de varietate alimentară. Organismul

strămoșilor noștri se bucura de o abundență de nutrienți esențiali pe care acum nu o mai regăsim în produsele industrializate.

Te întrebi ce legătură are cu falsificarea alimentelor?

Un aliment este bun pentru consumul uman dacă îndeplinește condițiile sanitare legiferate în țara respectivă. Punct.

- O singură porție la fast-food atinge valoarea calorică de 500-800 Kcal (de unde sunt kaloriile ? grăsimi, zaharuri – ascunse – nici nu știi că le ingerezi, că doar mănânci un hamburger sau ...)
- Un alt exemplu și atât (nu că nu ar mai fi, sunt mii de astfel de "falsuri", dar vreau doar să ajungem la ceea ce este important și anume la ce este bine să faci pentru tine): sucurile carbogazoase : 250 ml pot conține până la 9 lingurițe de zahăr ! Zahăr se regăsește și în conserve, în plicurile cu supă instant, în tortul cu ciocolată (într-o singură felie de 230 g sunt 15 lingurițe de zahăr !)...
- Totuși sa vorbim și de sarea ascunsă : românii (deci și tu) consumă din alimentele procesate în medie 10 până la 20 grame de sare pe zi !!! Aproximativ de 10 – 20 de ori mai mult decât cantitatea necesară!

3. Prelucrarea industrială a alimentelor.

De ce sunt prelucrate alimentele ? Comercianții au nevoie ca produsul să nu se strice pe raftul magazinului și atunci solicită producătorilor produse cu termenul de valabilitate cât mai mare, să fie cât mai atrăgătoare și cât mai apetisante (adică să stimuleze cât mai intens papilele gustative). S-ar părea că nu-i nimic rău în asta. Să privim totuși în profunzime. Prelucrarea industrială și în special cea termică a alimentelor distruge vitaminele, enzimele și mulți alți fitonutrienți (din alimentele de origine vegetală). Uite ce rămân : glucide, proteine, grăsimi și un minim de vitamine ce a scăpat de "tratament".

Trebuie să conștientizezi că funcționalitatea organismului este susținută de aportul alimentar optim de substanțe DIVERSE, NATURALE și ... de calitate!

4. Efectele adverse ale proastei alimentatii :

- Imediat : toxiinfecții alimentare, otrăvuri, sau consum excesiv de alimente grele indigeste (ce pot conduce la pancreatite acute – medicii afirmă ca durerea resimțită în acest tip de afecțiune este cea mai pronunțată din toate manifestările dureroase !)
- În timp (ani sau zeci de ani) din carente sau exces ("perseverente"): **boli cronice**: diabet, hipertensiune, afecțiuni cardiace, vasculare, hepatice , **obezitate** și **cancere**.

Permanent suntem bombardatți cu reclame costisitoare care ne vor ademini să cumpărăm diverse produse, fără să ne mai gândim la efectele pe care le au asupra sănătății.

Dacă prima modalitate (rapidă) de afectare a organismului ne trage un puternic (dureros) semnal de alarmă, cea de a doua modalitate (cu acțiune în timp) este și mai periculoasă, fiind un atac tăcut, care se simte atunci când organismul este realmente depășit. Să luăm exemplul durerilor angionase sau chiar primul atac de cord. Acestea apar atunci când diametrul arterelor coronare este în proporție de 80 – 90 % îngustat în anumite locații ! Vorbind de insuficiența hepatică sau renală, acestea se manifestă atunci când organele respective sunt distruse în proporție de 90% !

5. Soluții la îndemână.

Alimentația optimă ! Inseamnă echilibru și diversitate, conștientizarea importanței a tot ceea ce introduceți în organism (ați remarcat că aduc atingere și produselor cosmetice și de întreținere corporală !).

Conceptul de întreg nu este nou. Ceea ce se petrece și ți se petrece nu este un demers singular, este rezultatul influenței unui complex de factori ce converg la crearea situației – efect.

Hipocrate cu peste 2000 de ani în urmă : ”Alimentele să fie medicamentele tale” (tradus înseamnă: mănânci cât, cum și tot... ce este necesar organismului tău pentru ca sa te menții sănătos!) și-a dat seama de importanța alimentației în menținerea unui corp sănătos. Lumea medicală și nu numai, aduc zilnic noi dovezi ce confirmă dezideratul înțeleptului-medic antic.

Dacă am remarcat nocivitatea alimentației moderne să reevaluăm alimentele naturale și starea de bine ce ne-o asigură ele și adoptarea unui stil alimentar mai aproape de ceea ce a produs evoluția naturală a organismului uman în decursul a milioane de ani ! O altă soluție o este propusă de ... Jurnalul Asociației Medicale Americane !!! care afirmă: *o alimentație complet vegetariană poate preveni până la 90% din accidentele vasculare cerebrale și până la 97% din infarctele miocardice!*

Presupun că reținerile și / sau împotrivirea la citirea acestei afirmații este determinată de miile de influențe pro-alimentație vestică pe care le-ai primit din fragedă copilărie. Sunt de acord că tranziția la un alt tip de alimentație este dificilă ! Sunt necesare idei puternice care să sape la pedestalul principiilor tale. Confuzia ta este susținută de interesele financiare ale producătorilor alimentari prin tentacule ademenitoare și insidioase ale reclamelor.

Poate consideri alimentația vegetariană o abordare exagerată a unui stil de viață excentric la care optează un grup minoritar (în SUA sunt 15 milioane de vegetarieni) dar

cred că ai remarcat că toți autorii reclamelor gastronomice folosesc sloganuri ce slăvesc virtuțile hranei naturale!

Nu te lăsa păcălit ! In contextul economic actual, produsul dobândește statutul ”natural” dacă deține în compoziție cel puțin un ingredient sănătos ! Pot afirma că un aliment este natural doar dacă asupra lui nu s-au adus modificări de procesare industrială ! De exemplu laptele degresat : poți să afirmi că îl putem găsi în natură ? ni-l oferă vaca, capra sau oaia degresat, se mai poate numi produs natural? Termenul este utilizat doar pentru a-ți câștiga încrederea! Degresarea naturală a laptelui separă două componente : smântâna și ... iaurtul de casă (chișleag – sună ca la bunica de la țară). Laptele cum a fost nu mai e ! A devenit altceva!

De reținut că nu ești obligat să realizezi schimbări-îmbunătățiri în viața ta, în schimb ești 100 % responsabil de ceea ce obții prin complacerea în ceea faci cu atât mai mult cu cât ai aflat că acest fapt produce efecte negative asupra corpului tău !

Ai ales TU ce să mănânci?

Sau alegerile tale le-ai luat de bune
 pentru simplu motiv că
 mintea ta a fost invadată de sugestii
 (reclame, tradiții, "experți" ai corporațiilor) ?

De ce te-as indruma pe tine ce sa mananci? Pare banal, demodat sau cum vrei tu sa-i spui, dar imi pasă de toți și îmi pasă de cei care ne moștenesc realizările.

IUBESC TOTI OAMENII SI DORESC CA TOTI SA SE TREZEASCA SI SA EVITE SA FIE "MANCATI" DE SISTEM. IUBESC ACEST PAMANT SI NATURA CE NE INCONJOARA CU TOATE ANIMALELE SI PLANTELE CE VIETUIESC ALATURI DE NOI. VA IUBESC SI-ATAT!

Obiectivul meu pentru tine și pentru oricine !!

Dacă dorești să urmezi o dietă de două săptămâni care să te ajute să slăbești, această carte nu este pentru tine ! Nu te voi stresa cu o nou meniu MINUNE care să te facă fotomodel ! Eu te susțin să gândești tu, dovedind că ești om inteligent, că ești capabil să iei deciziile cele mai bune pentru viața ta. Eu doresc să te ajut să realizezi schimbarea modului în care te alimentezi și să îți confirm pas cu pas că va urma o stare de sanatate extraordinară !

• • •

Ti-ai propus vreodata sa fii sanatos? Atentie nu sa-ti doresti ci sa-ti propui !

Prima opțiune este și rămâne doar un gând, o jumătate de intenție, pe când cea de a doua necesită acțiune, implicare, autoresponsabilizare. A-ți dori să fii sănătos nu este suficient pentru a fi sănătos!

Esti tânăr (tânără), corpul tău este puternic și nu remarci nici o schimbare – înrăutățire a stării tale de sănătate. Zilele trec și nu îți pasă ce se întâmplă în organismul tău.

Esti deja adult și apar primele rateuri, și amâni pentru că ... ești prea ocupat, ai prea multe responsabilități.

Ești bătrân și-ți spui: prea târziu, așa-i la bătrânețe.

Și pentru că nu-ți propui să fii sănătos nu prea îți pasă nici de ceea ce mănânci.

Profitul industriei alimentare este mai presus de sănătatea ta. Ți se pasă de tine doar familiei tale, care te cheamă la masă fără a-ți cere să plătești serviciul și alimentele oferite, din păcate și ea crede că ceea ce îți oferă la masă este ...

Te avertizez că nu doresc să te "sperii" ci doar să te informez cu ultimele descoperiri ale cercetărilor chimiștilor, biologilor și medicilor.

Poți crede că următoarele alimente așa cum sunt ele preparate, știința a demonstrat că sunt periculoase pentru sănătatea ta, a noastră a tuturor?

Unii nutriționiști sunt mai permisivi, chiar dacă recunosc riscurile consumului acestor alimente nesănătoase, permițând clienților consumul ... rar al acestora.

Să evaluăm pe rând alimentele tale de până azi.

A. Alimente periculoase pentru sănătate și pe care trebuie să le eviți :

1. Fast-food, junk-food (snack, chipsuri, napolitane), sucuri carbogazoase, energizante, produse de cofetărie și patiserie, grăsimi animale în exces, orice produs alimentar super prelucrat și ultra rafinat, prăjit și expus la cuptorul cu microunde.

2. Carnea și derivate :

- **Carnea prăjită** : poate produce disconfort gastric (arsuri, reflux gastro-esofagian), pancreatite, crize hepato-biliare, somn agitat, slăbiciune, creștere în greutate, sindrom metabolic și poate crește riscul anumitor tipuri de cancer
- **Carnea grasă** : conținutul ridicat de grăsime animală aterogenă, crește riscurile de maladii cardio-vasculare, obezitate și unele forme de cancer
- **Preparate din carne** :
 - cu adaosuri (80 % acizi grași saturați aterogeni ce contribuie la supraponderabilitate și obezitate), fosfați (chiar dacă sunt interziși), coloranți și conservanți (nitriți = co-cancerigeni)
 - Contaminate cu microorganisme patogene
 - Fripturi pe grătar : arsura este toxică, mai conțin hidrocarburi policiclice aromatice (dioxine) pro cancerigene

- Asocieri cu pâine, orez (sarmale) și băuturi alcoolice – conduce la suprasolicitatea ficatului și îmbolnăviri acestuia (steatoză hepatică), crește riscul de cancer de colon și vezică urinară, pancreatite acute și cronice
- Sarea !!! Multe preparate din carne sunt injectate cu saramură devenind stfel contraindicată hipertensivilor, suferinzilor de boli hepato-renale și maladii cardiovasculare
- Bomba: asocierea cărnii cu fasolea (de obicei ciolan afumat) este nerecomandată în hipeuricemie-gută, dislipidemii, hipertrigliceridemie, supraponderabilitate, obezitate și în boli cardiovasculare
- Mezeluri, crewurști, cârnați, parizer, salam : au în compoziție slănină, grăsimi hidrogenate, șorici, organe + aditivi alimentari : fosfați E 452, dextroză, amidon E1420, conservanți E 250, gume: caragenan E 407, arome artificiale : glutamat monosodic E 621, ionizat disodic E 631, coloranți : roșu carmin (extras dintr-o insectă cu ajutorul aluminiului!) E 120 . Aceste preparate sunt de evitat de către persoanele predispuse la osteoporoză, care suferă de maladii cardiovasculare, hipertensiune, diabet, boli hepato-renale, cancere, dermatite, și de către femeile însărcinate sau care alăptează, copii și bătrâni.
- Pate : fiind doar 20% ficat restul fiind carne cu exces de grăsimi, ulei vegetal, proteine din soia, amidon de porumb / grâu, sare iodată, muștar, sirop de glucoză, condimente, emulgatori (esteri glicerici ai acidului citric E 472), potențiator de aromă (monoglutamatul de sodiu E 621), colorant care conferă prospețime (carmin E 120), conservant (nitriti de sodiu E 250), gume (guar E 412, xantan E415), stabilizatori (polifosfați E452), antioxidanți (acid citric E330, ascorbat de sodiu E301). Compoziția sa îl face nerecomandabil diabeticilor, dislipidemicilor, bolnavilor cu afecțiuni cardiovasculare, care suferă de gută, dermatite, celiachie, hipertensivilor, supraponderalilor și obezilor, copiilor adolescenților și bătrânilor. Anumiți compuși chimici aditivați pot declanșa dureri de cap, slăbiciune, greață, modificări ale ritmului cardiac (deci nerecomandat cardiacilor, femeilor însărcinate).

- **Organe** : creierul este foarte bogat în colesterol (2000 mg %), ficatul, rinichii, burta sau splina sunt bogate în nucleopurine deci fiind contraindicate bolnavilor de hiperuricemie-gută. Atenție : în special ficatul dar și celelalte organe interne ale animalelor bătrâne sunt încărcate de acumulări toxice, ce, odată ingerate cresc riscul de îmbolnăvire.

3. Lapte și produse derivate :

- Laptele este un aliment foarte hrănitor, conceput special pentru fiecare pui de mamifer (punct). Conform recomandărilor tuturor pediatriilor din Occident și din România, sugarul până la vârsta de un an nu trebuie să bea alt lapte decât cel uman. Este recunoscută incapacitatea tubului digestiv uman de a digera corect cazeina (principală proteină din laptele de vacă). Dacă ignori acest fapt, și plăcerea gustului te determină să consumi lapte de vacă, îți recomand să nu îl asociezi cu alte alimente (excepție făcând pâinea).
- Telemeaua –
 - conține sare în exces , nefiind recomandată consumului de către bolnavii cardiovasculari, hipertensivilor sau celor cu afecțiuni hepato-renale
 - este hipercalorică, nu este recomandată supraponderalilor și obezilor
- Brânza cu mușcăi – are conținut crescut de grăsime și sare (nerecomandat persoanelor supraponderale și obeze)
- Plăcintele, pateurile și prăjiturile cu brânză pot fi indigeste și hipercalorice
- Brânza topită și cremele de brânză conține fosfați, citrați și săruri de topire (ămpiedicând fixarea calciului la nivel osos) astfel nu se recomandă consumul lor de către copii, adolescenți, bătrâni și adulții cu densitate osoasă scăzută, sau care prezintă osteofite (depuneri anormale de săruri minerale – ”ciocuri”).
- Brânza frământată, de burduf: datorită conținutului crescut de sare nu este recomandată aceluiași persoane cărora li se propune evitarea consumului de telemea
- Iaurturile industrializate, ultra pasteurizate și cu adaos de zahăr, sare și aditivi

4. Ouăle

- Marcate cu cifra 3
- Prăjite
- Consumate în exces

5. Cartofii

- prăjiți mai ales în ulei de floarea soarelui (sunt prezente grăsimi arse – acroleina demonstrat cancerigenă, compuși neurotoxici – acrilamida monomerică) au densitate calorică ridicată 300 kcal / 100 gr
- chipsuri și snacksuri : alături de substanțele periculoase asociate și cartofilor prăjiți conțin diverse arome artificiale și multă, dar multă sare !
- fulgii de cartofi : e drept că sunt doar cartofi deshidratați dar conțin nu mai puțin de 4 aditivi alimentari : difosfat disodic E450, mono și digliceride ale acizilor grași E471, metabisulfid de sodiu E223, butilhidroxianisol E320.

6. **Pâinea albă:** componentul principal al acesteia este făina albă obținută prin măcinarea și rafinarea bobului de grâu din care se îndepărtează fibrele și aproape toate substanțele valoroase (vitaminele complexul B și sărurile minerale) și se adaugă diverși aditivi alimentari: sare rafinată iodată, emulgatori, coloranți, drojdie industrială (obținută pe medii sintetice, amelioratori, conservanți, gluten, substanțe de albire și grăsimi, cel mai des margarină.
7. **Legumele prăjite** (ceapa și nu numai) până culoarea lor devine maronie (uneori negru) cand apar și compuși de degradare toxici și cancerigeni.
8. **Sosurile, dresingurile industrializate** : maioneze, muștar, ketchup (citiți cu atenție eticheta) conțin multă margarină, multă sare și mult zahăr, acidifianți (Acid citric E330 și oțet), ulei de floarea soarelui rafinat, condimente, gumă de xantan E415, gumă arabică E414, maltodextrină de porumb, coloranți.
9. **Ciocolata cu mai puțin de 70% cacao** conține în schimb foarte multe grăsimi, în special margarină, având astfel conținut caloric ridicat : 550 kcal/ 100 g
10. **Conservele** prezintă un risc crescut de îmbolnăviri cu bacterii anaerobe și toxinele acestora, mai conțin și cantități mari de zahăr, sare, grăsimi și mulți aditivi alimentari.
11. **Pizza** cu aluat gros și adaosuri de șuncă, mezeluri, sosuri industriale, grăsimi artificiale și brânză topită (sunt descrise mai sus riscurile consumului lor).

Si dacă tot te-ai îngrozit la câte alimente trebuie să eviți, ți-a rămas să mai mănânci ... ce mai poți ! Alimentele care au rămas "neînfierate" vei remarca că nu sunt puține și sunt cu adevărat delicioase. Cu siguranță îți vor aduce satisfacție gustativă și sațietate , dar și energie și sănătate confirmate de prezența unei stări de bine fizice, psihice și intelectuale!

Nu există reguli ! Nici măcar sfaturi ! Alegerile tale alimentare sunt determinate doar de conștientizarea importanței alimentației pentru starea Ta de Sănătate ! Schimbările vor surveni de la sine, odată cu preluarea și integrarea informațiilor în comportamente alimentare și obișnuințe.

Că tot veni vorba de comportamentul alimentar să-l înțelegem:

El are ca și componente :

- dorința de te alimenta(foamea) + alegerile alimentare primare = înnăscute
- preferințe alimentare + obișnuințe = dobândite.

De ce trebuie să afli despre această clasificare? Ea îți determină comportamentul alimentar! Sugarii și din ce în ce mai estompat, copiii și adolescenții au ca și imbold alimentar dorința și alegerile primare. Acestea din urmă sunt acele alegeri inconștiente care "cer" substanțele de care are nevoie organismul la momentul respectiv. Adulții și din ce în ce mai accentuat copiii și adolescenții adoptă comportamente alimentare învățate. Acum poți să înțelegi de ce alimentele cu care te hrănești sunt sau nu sunt în concordanță cu necesarul de substanțe nutritiv, cantitativ și calitativ . Știința nutriției a descoperit și recomandă un aport zilnic minim iar conștientizarea importanței acestor recomandări ne modifică obișnuințele alimentare.

1. Primul pas în alegerea alimentelor sănătoase este să CITIM ETICHETELE ALIMENTELOR! Ce știi despre acțiunea diversilor aditivi alimentari asupra organismului tău? Dacă literele și cifrele de pe etichetă nu îți sunt cunoscute ca fiind sigure pentru sănătatea ta mai bine renunță la cumpărarea produsului. Un alt criteriu este cel al numărului de aditivi adăugați în aliment. Cu cât sunt mai mulți aditivi enumerați pe eticheta produsului cu atât crește riscul de afectare a stării tale de sănătate. Mulți aditivi sunt considerați toxici în mod individual dar nici un studiu nu a analizat influența combinată a mai multor aditivi (care pot interacționa între ei, formând noi compuși chimici !) asupra organismului uman. *(mult mai multe informații în : "De ce moldovenii nu mănâncă E-uri ?")*.

2. Foarte importantă este și atenția asupra feedbackului organismului tău la consumul unui aliment ! Indigestia este reacția promptă a tubului digestiv la contactul cu un aliment sau un amestec de alimente. Consumul exagerat al unui aliment poate genera și hiperactivitatea organelor digestive anexe : ficatul și pancreasul. Cel mai ades este incriminat excesul de grăsimi și alcool (pancreatite acute) . Dar, în mod obișnuit, nu știm sau nu simțim efecte ale consumului de substanțe dăunătoare organismului decât mult mai tâziu sau când e prea târziu (ex.: colesterolul în ateroscleroză respectiv infarctul miocardic/ accidentul vascular cerebral) *(mult mai multe informații în : "Vreau să gust o bucățică!")*.

3. Lista de cumpărături. Vrei să cumperi ceea ce ești obișnuit să consumi? Ai mână liberă – nimic nu te împiedică să pui în coș tot ce ȚII CĂ AI MAI MÂNCAT! Dacă vrei să modifici conștient alimentația ta, atunci trebuie să pornești la cumpărături cu o listă (de la care ar trebui să nu te abați) și cu ... burta sătulă !!! Foamea domolită îți permite mai ușor să treci pe lângă rafturile cu "bunătați" ! Ce-i cu lista asta? Nu uita! Urmează capitolul alimente permise! Ai de unde alege și chiar poți compune o listă **mare** de cumpărături cu alimente sănătoase.

4. Pachețelul / Pachetul / Pachetele pentru pauza de masă! "Hei, ce suntem la grădiniță?". Nu. Dar în schimb organismul are nevoie de energie și în perioada în care muncește (mai ales!). Să îți spun cum stă treaba. Anumite celule ale organismului tău se hrănesc NUMAI cu glucide (unul dintre principiile nutritive din alimente, alături de proteine și grăsimi, și care mai este cunoscut sub denumirea de zaharuri. "Aha..!"): aceste celule pretențioase sunt celulele roșii ale sângelui (eritrocitele) și celula nervoasă (neuronul adică creierul. E drept că acesta mai acceptă și acizi grași pe post de combustibil). Există și un mic depozit (sub formă de glicogen) în ficat și în mușchi care eliberează glucide pentru necesitățile celulelor pretențioase în perioadele dintre mese, dar, acesta este disponibil pentru o perioadă limitată de timp : 2-3 ore. "Ia stai ! Am interes în asta! Inseamnă cu după cele trei ore randamentul neuronilor mei scade !" Da și din acest motiv sunt necesare gustările. De altfel, organismul ne și anunță atunci ... că îi este foame. Pachețelul pregătit de acasă este garanția aportului energetic optim.

5. Ai aflat , acum știi și trebuie să alegi ! Dar ai nevoie de susținere, parcă nu poți singur, ba chiar prietenii te iau peste picior "Ce-ai bre, ai devenit ierbivor!" Alții mai îngăduitori te întreabă dacă suferi de ceva. Dacă ești bolnav, atunci "îți dau voie". Este normal. Ai voie să faci MICI MODIFICARI (Nu mari ! că te îmbolnăvești !). Doar trebuie să trăiești cu boala! Asociază-te cu oameni care recunosc, acceptă și susțin comportamentul de modificare și adoptare a unei alimentații sănătoase. Vei avea mai multe șanse să reușești!

Am zis și am să mai zic: "Da! Odată mori, dar de ce să nu fii sănătos până atunci?"

B. Alimente hrănitoare și de o diversitate care poate satisface orice pretenție gustativă.

Hrana naturală : este constituită din alimente neprocesate industrial și a căror preparare culinară păstrează biodisponibilitatea substanțelor esențiale pe care le conțin. Hrana naturală a constituit baza alimentației omenirii de-a lungul timpului. Inceând cu secolul al XX-lea, organismul uman a resimțit efectele ingerării a nenumărate substanțe chimice-tixice străine. Pe unele dintre ele, mecanisme specifice reușesc să le elimine, pe altele nu, acestea din urmă

acumulându-se în diferite țesuturi (după cum bine știți, cel mai afectat este ficatul). Acest contact permanent cu substanțele toxice afectează organismul în două moduri:

- Consum energetic sporit pentru contracararea efectului negativ
- Refacerea și menținerea funcțiilor dezechilibrate de acțiunea puternic perturbatoare a substanțelor străine nocive.

O calitate deloc de neglijat a alimentelor vegetale nepreparate (naturale !) este de a ajuta organismul să neutralizeze și să elimine substanțele toxice. Ați auzit cu siguranță de curele de detoxifiere cu diferite plante.

Să revenim la alimentele de dorit a fi în farfuria și în cana ta (să nu uităm de ceaiuri):

1. **Carnea (preparată la cuptor sau fiartă), peștele (fiert, preparat la cuptor sau grătar) – din surse sigure** (țărani, rude, cunoscuți despre care știi cum cresc și hrănesc animalele) - în porții mici și ... mai rar (condiții care le voi expune pe îndelete într-un articol, e-book special despre carne și pește). (*mult mai multe informații în : "Carnea științifică și evoluția lui Adam"*).
2. **Ouăle preparate prin fierbere (2-3 /săptămână)**, sau eventual omletă dar 1-2 ori pe lună! pe care să o asezonezi cu cantități optime de condimente verzi (busuioc, pătrunjel,.. vezi lista de mai jos). (*mult mai multe informații în : "Oul, Ochiul și Omleta"*)
3. **Urda** (are un conținut aproape nul de cazeină - ale cărei efecte asupra tubului digestiv ți le reamintești citind paragraful despre lapte din subcapitolul anterior) este un aliment foarte ușor de digerat având un conținut bogat de aminoacizi cu sulf hepatoprotectori și de un real ajutor pentru formarea fibrei musculare, prevenind astfel supraponderabilitatea și obezitatea și încă ceva : are conținut scăzut în grăsimi !
4. **Iaurtul de casă** , cu moderație pentru persoanele predispușe la îngrășare, fiind bogat în grăsimi saturate = calorigen, preferat fiind pentru virtuțile benefice pentru corpul tău. (*mult mai multe informații în : "Vârsta popoarelor și iaurtul"*)
5. **Pâinea integrală !** Sunt recunoscute beneficiile fibrelor, mineralelor și vitaminelor care se regăsesc în pâinea integrală: tranzit intestinal regulat și aport crescut de minerale, vitamine și alți fitonutrienți. (*mult mai multe informații în : "Pâinea cu profit sigur"*)
6. **Cereale : grâu, secară, orez, orz, ovăz, porumb, sorg, mei, triticale, quinoua și ... hrișcă.** Se pot spune foarte multe despre acestea și s-au spus. Sunt mii de studii care confirmă calitățile acestora. Tu știi de exemplu ce este quinoua ? Știi că este cea mai bogată cereală în proteine și ... (*mult mai multe informații în : "Pâinea cu profit*

sigur"))? Bogăția de substanțe nutritive ce se regăsesc în cerealele integrale face din aceste alimente baza hranei populației planetei.

7. **Alimente "verzi"** : (frunzele legumelor comestibile) spanac, lobodă verde și roșie, salată de capățână, salată creată, salată romană, salată roșie creată, măcriș, urzică, stevie, varză, kale (varză creată), varză de Bruxelles, frunze de țelină, andivă, frunze de cicoare, frunze de fenicul, frunze de napi, de morcov, de ridiche, de gulie, de păpădie, mentă, oregano, busuioc, mărar, pătrunjel, leuștean, tarhon, cimbru, cresson, lăptucă, rozmarin, coriandru, salvie, frunze de ceapă. (ca să le menționez doar pe cele cultivate în grădină). (*mult mai multe informații în : "Ai verde la "înfulecat"!"*)
8. **Legume** : broccoli, anghinare, conopidă, ardei, bamă, roșie, vânăță, pepene verde, pepene galben, dovleac, dovlecel, castravete, cartof, cartof dulce, ceapă, ghimbir, praz, hașmă, usturoi, țelină, sparanghel, rubarbă, gulie, hrean, morcov, păstârnac, ridiche, ridiche neagră, sfeclă și vrei mai multe , afli dacă accesezi Jurnalul Oficial al Uniunii Europene din 2011, secțiunea Catalogul Comun al Soiurilor de legume: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:200A:0001:0038:RO:PDF>
9. **Leguminoase** : mazarea, fasolea, soia, lintea, nautul, bobul, lupinul, latirul, arahidele și fasolita. Preparate corect, leguminoasele ne vor darui vitamine și minerale valoroase. Unele studii afirmă că au și proprietati anticancerigene. Au un continut bogat atat de acizi grasi Omega 3 (în special lintea, fasolea peștriță, fasolea roșie), cât și acizi grași Omega 6 (năutul). (*mult mai multe informații în : "Leguminoasele și sănătatea tractului digestiv și nu numai"*)
10. **Nuci, nuci de Brazilia, nuci caju, alune, alune de pădure, fistic, nucă de cocos, nucă de Pecan, castane, migdale** (prezența unui bol cu nuci , ... , în casă te îndeamnă să ronțâi!) chiar dacă sunt bogate în uleiuri acestea sunt esențiale (omega 3 și omega 6) , iar beneficiile de necontestat ale acestora le fac indispensabile consumului uman. (*mult mai multe informații în : "Alimentele "grase" și beneficiile acizilor grași esențiali pentru organism"*)
11. **Semințe** : floarea soarelui, mac, susan, cânepă, chimen, chimion, coriandru, dovleac, muștar alb, muștar negru, pin, schinduf, fenicul. Nici nu îți poți închipui ce calități deosebite au aceste semințe ! Îți pot expune ca un exemplu bun de luat în seamă : susanul este foarte bogat în ... Calciu!, consumul de schinduf crește masa musculară!, semințele de fenicul cresc capacitatea de digestie a alimentelor ingerate (apropo "ți-a căzut greu" un aliment? Ia un sfert de linguriță de fenicul (sau ...

ghimbir), mestecă-l bine și starea de greață dispăre imediat!) și multe altele. (*mult mai multe informații în : "Comoara din sămânță"*).

12. **Fruite** : mai e nevoie să ți le enumăr aici? Încearcă dacă nu ai făcut-o până acum să savuarezi gustul oferit de fructele mai puțin folosite în alimentația românului: avocado, mango, papaya, rodie, lyme. Știi ce combinații gustoase se obțin în salate și smoothie (amestec la blender de fructe și legume)? (*mult mai multe informații în : "Cum te face sănătos "apa din mlaștină"*).

Ți-am oferit o listă bogată de alimente sănătoase. Ești nedumerit în privința multora dintre ele. Imi dau seama că nu știi cum să le prepari și cum să le combini. Te aștepti la gusturi ciudate și chiar sunt diferite față de ceea ce activa zilnic mugurii gustativi ai limbii tale. Vei învăța cum, cât și când să le folosești și vei fi încântat(ă) de miile de arome ce se vor topi în gura Ta dar și de Starea Ta de după câteva zile, săptămâni!

Te așteptăm la cursurile de nutriție unde alimentația sănătoasă este singura care așterne toate mesele zilei. Cursurile te învață armonia dintre ce intră (aliment) și ce iese pe gură (cuvinte), pentru ca sănătatea ta să îți permită să împlinești toate obiectivele mărețe pe care ți le-ai propus în această viață!

Cu dragoste,
Constantin Țibîrnă
Nutriționist și Dietetician

Surse:

<http://dietetician-nutritionist-iasi.blogspot.ro/p/cabinet.html>

<http://www.cardio-flavin7.ro/> (site de tratamente naturiste A-Z și suplimente nutritive 100%)