

*Mănâncă
pentru
a trăi*



COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

DR. JOEL FUHRMAN

Mănâncă pentru a trăi

UN PROGRAM
REVOLUȚIONAR,
BOGAT ÎN NUTRIENȚI,
PENTRU O SCĂDERE ÎN
GREUTATE RAPIDĂ ȘI
SUSȚINUTĂ

Traducere din engleză de
Aucuța Ianc

Lifestyle
PUBLISHING

CITESTE
sănatos

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor:
ANA DANIELA MICU

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
LORINA CHIȚAN
EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FUHRMAN, JOEL

Mănâncă pentru a trăi. / Joel Fuhrman; trad.: Ancuța Ianc.
- București: Lifestyle, 2013

ISBN 978-606-8309-24-8

I. Ianc, Ancuța (trad.)

613.2

Titlul original: EAT TO LIVE
Autor: Dr. Joel Fuhrman

Copyright © 2003, 2011 by Joel Fuhrman M.D.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2013
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-8309-24-8

Mamei mele, Isabel, pentru toată dragostea de care a dat dovadă și pentru toate sacrificiile pe care le-a făcut

și

în memoria tatălui meu, Seymour, care mi-a insuflat interesul pentru o nutriție mai bună.

Această carte nu își propune să înlocuiască recomandările de specialitate din partea unui medic. Este recomandat să consultați un medic în cazul în care sunteți sub un tratament medicamentos sau dacă aveți simptome care necesită diagnostic ori îngrijire medicală. Această carte a fost la zi în octombrie 2010, însă pe măsură ce noi informații apar ca urmare a cercetărilor, experienței sau modificărilor conținutului unor produse, este posibil ca unele informații din lucrarea de față să nu mai fie valabile. Este recomandat să obțineți cele mai recente informații cu privire la tratamentul dumneavoastră medical de la medicul dumneavoastră curant.

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	15
1. Cum ne săpăm mormintele cu furculița și cuțitul... 31	
2. Supraalimentați, dar malnutriți.....	57
3. Compușii fitochimici: Pilulele „magice“ ale naturii.....	90
4. Partea întunecată a proteinelor de origine animală	125
5. Înțelepciunea nutrițională vă ajută să slăbiți	168
6. Cum scăpăm de adicțiile alimentare.....	217
7. <i>Mănâncă pentru a trăi împotriva bolilor</i> Uor	249
8. Planul vostru pentru o reducere substanțială a greutateii.....	303
9. Cum să ne sculptăm viitorul în bucătărie. Planuri de meniu și rețete	341
10. Întrebări frecvente.....	404
<i>Glosar</i>	444
<i>Mulțumiri</i>	447
<i>Note</i>	448

Cuvânt-înainte

Deși Statele Unite ale Americii sunt cea mai puternică națiune de pe Pământ, domeniul în care ele nu excelează este sănătatea. Iar viitorul nu este foarte roz. Aproape o treime dintre copiii americani sunt obezi, iar mulți dintre ei nu fac sport. Și nu ne schimbăm acest mod de viață, indiferent cât de multe informații cu privire la pericolele unei vieți sedentare și ale unei alimentații bazate în mare măsură pe alimente procesate sunt disponibile. În mod ideal, americanii ar trebui să fie în stare să utilizeze bunăstarea financiară ca să adopte niște obiceiuri care să conducă la o viață mai lungă și mai bună, neafectată de boli cronice și costisitoare. Cu toate acestea, atât în Statele Unite ale Americii, cât și în Europa de Vest, Rusia, și multe alte țări bogate, majoritatea adulților sunt supraponderați, dar în același timp, subnutriți. Deși alimente cu înalte calități nutritive sunt disponibile fără probleme pe întregul teritoriu al SUA, populația, atât cei bogați, cât și cei săraci, este atrasă de consumul de alimente nesănătoase. Într-adevăr, lista alimentelor furnizoare de calorii în număr mare include, în cazul americanilor, multe produse pe care eu nu le consider alimente „adevărate” cum ar fi: lapte, cola, margarină, pâine albă, zahăr și brânzeturi americane procesate.

Deși fumatului i s-a acordat o atenție crescută prin prisma pericolelor pe care le prezintă pentru sănătatea publică, iar țigările au avut parte de multă reclamă negativă, obezitatea este un factor predictiv pentru suferințele

cronice și pentru calitatea vieții, mult mai important decât oricare alt flagel social. Într-un studiu recent care a cuprins 9 500 de americani, 36% dintre aceștia erau obezi, însă doar 19% consumau tutun zilnic, iar 6% consumau cantități crescute de alcool. Au fost prezentate mai multe motive pentru această epidemie a obezității în viața modernă. Dintre acestea fac parte rolul extrem de important al publicității în societatea occidentală, pierderea coeziunii familiale și sociale, adoptarea unui stil de viață sedentar și lipsa timpului necesar preparării hranei proaspete. În 1978, 18% din calorii erau consumate în afara locuinței; această valoare s-a ridicat acum la 36%. În 1970, americanii consumau 6 miliarde de mese constând în alimente de tip fast-food. Până în anul 2000, această cifră s-a ridicat la 110 miliarde.

Nutriția inadecvată poate avea, de asemenea, ca efect scăderea productivității la muncă și la școală, hiperactivitate la copii și adolescenți, schimbări ale dispoziției, toate acestea intensificând sentimentul de stres, izolare și nesiguranță. Chiar și aspecte de bază ale calității vieții sunt afectate, cu efecte precum constipația, astfel că americanii cheltuiesc 600 de milioane de dolari anual pe laxative.

În timp, efectele nocive ale obezității predispun adultul american tipic la depresie, diabet și hipertensiune arterială și cresc riscul decesului la toate vârstele și în aproape orice grup etnic sau de gen. U.S. Surgeon General a raportat faptul că 300 000 de decese anual sunt cauzate de obezitate sau se află în legătură cu aceasta. Incidența diabetului a crescut cu o treime din 1990 încoace, iar tratamentul costă 100 de miliarde de dolari pe an. Afecțiunile cauzate de obezitate au provocat pierderea mai multor zile de muncă decât oricare altă boală și cresc cheltuielile farmaceutice și



ale spitalelor, necesare pentru tratamentul paliativ al afecțiunilor degenerative netratabile.

Politica guvernului a avut o capacitate limitată de a stăvili acest val al obezității; și totuși, conducătorii națiunii americane au susținut rapoarte formale care îndemneau cetățenii să facă un efort la nivel național pentru a atrage atenția asupra pericolelor obezității. Ca parte a inițiativei Oameni Sănătoși din 2010, guvernul federal a propus o serie de pași pentru reducerea afecțiunilor cronice asociate cu alimentația și greutatea corporală, prin promovarea unor obiceiuri de viață mai sănătoase și din punct de vedere nutrițional. De asemenea, au fost create linii directe pentru alimentație și a fost încurajată practicarea sportului, dar aceste eforturi nu au reușit să schimbe părerea majorității americanilor. Oamenilor le este clar faptul că o modificare minoră a obiceiurilor alimentare cu greu le va transforma viețile fără ca ei să depună mai mult efort. Astfel că oamenii apelează la remedii magice, tablete, suplimente, băuturi și regimuri dietetice care fie pur și simplu nu funcționează, fie nu sunt sigure. După câteva eșecuri, ei renunță să mai spere.

Spre deosebire de alte afecțiuni, tratamentul pentru obezitate este cunoscut. Studii efectuate asupra câtorva mii de participanți au demonstrat faptul că o combinație între o schimbare majoră a obiceiurilor alimentare și practicarea zilnică a sportului are ca rezultat scăderea în greutate, plus o reducere cu 60% a riscului de a dezvolta afecțiuni cronice precum diabetul. Răspândirea informațiilor detaliate cu privire la aceste bariere este relativ facilă, însă numeroasele cărți cu diete și remedii au creat o gamă complexă și contradictorie de alegeri disponibile pentru acele persoane care doresc cu disperare să scadă în greutate. Cred că odată

cu publicarea cărții lui Joel Fuhrman, care conturează o alimentație perfect rațională, directă și sustenabilă, suntem martorii unui descoperiri medicale importante. Nu am nici cea mai mică îndoială că această dietă va funcționa, atâta vreme cât vă luați angajamentul de a o respecta cu strictețe.

La crearea acestui plan, doctorul Fuhrman, un expert de talie mondială în cercetarea în domeniul nutriției și al obezității, a depășit liniile directoare în nutriție stabilite de Institutul Național pentru Sănătate și de Asociația Americană a Inimii. Este important de menționat faptul că *Mănâncă pentru a trăi* face un pas uriaș înainte în ceea ce privește aceste standarde susținute la nivel național. În timp ce standardele convenționale sunt create pentru consumul în masă și oferă doar ajustări modeste ale obiceiurilor noastre alimentare actuale, recomandările doctorului Fuhrman sunt create pentru aceia care caută rezultate spectaculoase. I-am îndrumat pe pacienții mei către doctorul Fuhrman și am fost un martor direct al modului în care metodele sale eficiente stimulează și motivează oamenii, am văzut rezultate extraordinare atât în ceea ce privește scăderea în greutate, cât și în recuperarea stării de sănătate.

Eu sunt un chirurg cardiovascular cucerit de provocările și promisiunile medicinei și chirurgiei „high-tech“. Cu toate acestea, am fost convins de faptul că unealta cel mai puțin băgată în seamă a arsenalului nostru medical este utilizarea propriei capacități a organismului de a se vindeca prin intermediul unei alimentații adecvate.

Dr. Fuhrman este medic și profesor; el face ca aplicarea științei nutriționale în viețile noastre să fie ușor de învățat, captivantă, practică și distractivă. Propriul său bun simț și soluțiile susținute științific la numeroase suferințe cauzate de alimentație permit multor cititori să obțină rapid și ușor



o stare de bine de o calitate la care nu se așteptau. El ne reamintește că nu toate grăsimile și carbohidrații sunt neapărat bune sau rele și că proteinele de origine animală sunt catalizatorii unor efecte secundare nocive pentru sănătatea noastră. Ne îndeamnă să evităm alimentele procesate și să căutăm substanțele nutritive și fitochimice care se găsesc din abundență în alimentele proaspete. La final oferă un regim gustos și ușor de urmat. Totuși, nu înțelegeți greșit; informațiile pe care le veți găsi în această carte reprezintă o adevărată provocare; datorită dovezilor științifice pe care le citează, vă va fi mai greu să ignorați efectele pe termen lung ale alimentației americane tipice. Într-adevăr, este un semnal de alarmă pentru noi toți, îndemnul fiind de a face schimbări importante în viețile noastre. Acum este momentul să punem în practică aceste informații și să-i ajutăm pe toți americanii să obțină o stare de sănătate optimă. Să începem!

Mehmet C. Oz, doctor în medicină
*Director al Institutului Cardiovascular
Centrul Medical Presbiterian — Columbia*

Introducere

Să vă povestesc cum arată o zi tipică în cabinetul meu. Consult între doi și cinci pacienți noi, precum Rosalee. Când Rosalee a intrat pentru prima dată pe ușa cabinetului meu, cântărea 100 de kilograme și lua două medicamente (Glucophage și Glucocontrol) pentru diabet, plus încă două medicamente (Accupril și Maxide) pentru hipertensiune arterială. Ea încercase orice dietă existentă și făcuse antrenament fizic, însă tot nu reușise să scape de kilogramele în plus. Când a venit la mine, era disperată să ajungă din nou la o greutate sănătoasă, însă sceptică în privința programului meu și nu credea că îi va aduce altceva decât ceea ce deja experimentase în trecut — eșecul.

Am întrebat-o care este greutatea ideală pe care și-ar dori să o aibă în cele mai îndrăznețe visuri și cât timp ar trebui să-i ia pentru a-și atinge scopul. Ea s-a gândit că greutatea ideală ar trebui să fie de 57 de kilograme, greutate la care ar dori să ajungă în răstimp de un an. Am zâmbit și i-am spus că aș putea crea un regim cu ajutorul căruia să piardă aproximativ două kilograme în prima lună sau unul cu ajutorul căruia să piardă 10 kilograme în prima lună și să își reducă doza de medicamente. Nu e nicio surpriză faptul că a optat pentru cea de-a doua variantă.

După ce a ascultat explicația programului pe care îl concepușem pentru ea, Rosalee a fost foarte entuziasmată. În ciuda tuturor lucrurilor pe care le învățase din lecturile ei despre diete și regimuri, ea nu realizase niciodată modul

în care toate acele mesaje amestecate o conduseseră pe o cale greșită. Planul pe care îl conturasem pentru Rosalee îi părea logic. Ea a spus: „Dacă pot să mănânc toată mâncarea aceea delicioasă și totuși să pierd atâtea kilograme, cu siguranță voi urma instrucțiunile cu exactitate“. Când Rosalee s-a întors în cabinetul meu în luna următoare, pierduse 10 kilograme și nu mai lua de patru săptămâni Glucocontrol și de două săptămâni Maxide. Tensiunea ei arterială era normală și nivelul glucozei era mai bine controlat, cu mai puține medicamente. Acum era momentul să îi reducem și mai mult medicația și să înaintăm către următoarea etapă a regimului.

Rosalee este un exemplu tipic pentru miile de pacienți pe care i-am ajutat în cabinetul meu, bărbați și femei care nu mai sunt supraponderali și nici bolnavi cronic. Sunt atât de încântat să îi ajut pe acești pacienți să își recâștige o stare optimă de sănătate și o greutate optimă, încât am decis să scriu această carte, pentru a aduna cele mai importante informații privind scăderea în greutate și recâștigarea sănătății într-un document clar. Trebuia să fac asta. Dacă veți aplica informațiile conținute în aceste pagini, aveți și voi posibilitatea de a vedea rezultate care vă pot salva viața.

Văd, de asemenea, multe femei tinere care vor să piardă rapid 10 sau 25 de kilograme înainte de o nuntă sau de o excursie la mare. În această iarnă am consultat o antrenoare de înot care trebuia să arate foarte bine în costumul de baie în vara care urma. Aceste persoane mai tinere și mai sănătoase sunt trimise de obicei de medicii de familie sau sunt suficient de bine informate încât să știe că angajarea într-o dietă extremă poate fi periculoasă. Planul meu nu se rezumă doar la un regim sănătos, conceput științific, calculat pentru a furniza elementele nutritive optime și în



același timp pentru a determina scăderea rapidă în greutate, ci vine și în întâmpinarea așteptărilor celor care își doresc o sănătate foarte bună și o vitalitate debordantă, în timp ce ating și greutatea ideală. Tipul meu de regim poate fi combinat cu un program de antrenament fizic pentru obținerea de rezultate uimitoare, însă poate fi utilizat eficient și de persoanele care sunt prea bolnave sau supraponderale, stări care nu le permit să facă suficientă mișcare.

În ciuda celor peste 110 milioane de dolari pe care consumatorii îi cheltuie zilnic pe diete sau programe de „slăbire“ (peste 40 de miliarde de dolari pe an), americanii sunt poporul cel mai obez din istorie. Pentru a se înscrie în categoria obez, cel puțin o treime din corpul unei persoane trebuie să fie reprezentat de țesut adipos. 34% dintre americani sunt obezi, iar problema, departe de a scădea, devine tot mai gravă.

Din nefericire, majoritatea regimurilor de scădere în greutate fie nu funcționează, fie oferă doar beneficii temporare, cu un impact prea mic. Există multe regimuri „cu reguli și calcule“, medicamente pentru slăbit, programe care implică un conținut mare de proteine, băuturi ambalate sau alte mode care v-ar putea ajuta să pierdeți câteva kilograme pentru o anumită perioadă. Problema este că nu puteți urma aceste regimuri la nesfârșit. Și, mai rău, unele sunt chiar periculoase.

De exemplu, regimurile cu conținut ridicat de proteine (și alte diete bogate în produse de origine animală și sărace în fructe și carbohidrați nerafinați) pot crește într-un grad semnificativ riscul de a dezvolta cancer de colon. Studiile științifice arată o legătură clară și puternică între maladiile canceroase ale tractului digestiv, vezicii urinare și prostatei și consumul redus de fructe. Ce beneficii poate să aibă un

regim care ne scapă de kilograme, dar ne crește în mod dramatic riscul de a ne îmbolnăvi de cancer? Din cauza unor neajunsuri atât de grave, tot mai mulți oameni disperați se îndreaptă către medicamente și proceduri chirurgicale, în speranța de a scădea în greutate.

Am îngrijit peste zece mii de pacienți, majoritatea acestora venind în cabinetul meu nefericiți, bolnavi și supraponderali, după ce au încercat fiecare regim la modă, fără prea mult succes. După ce au respectat formula mea de sănătate și scădere în greutate, aceste persoane au scăpat de kilogramele pe care visau de multă vreme să le piardă și, în plus, au reușit și să își mențină greutatea la care ajunseseră. Pentru prima dată în viața lor, acești pacienți au avut la dispoziție un plan dietetic, un plan care nu le impunea să fie înfometați tot timpul.

Majoritatea pacienților care vin la mine spun că nu pot să scadă în greutate, orice ar face. Și nu sunt singurii. Aproape că este universal acceptat faptul că pacienții obezi nu pot ajunge la o greutate ideală, sau măcar acceptabilă, prin intermediul programelor tradiționale de scădere în greutate. Într-un studiu la care au participat șaiszeci de femei obeze, care s-au înrolat într-un program de dietă și antrenament fizic derulat într-o universitate, niciuna nu a reușit să ajungă la greutatea ideală.

Regimul meu dietetic și rețetele mele sunt create pentru cazurile cele mai dificile și pentru acele persoane care nu au reușit până acum să scape de kilogramele pe care doreau să le piardă, după ce au încercat alte programe. Dacă urmați sfaturile referitoare la dietă prezentate în această carte, veți obține rezultate remarcabile, indiferent de experiențele pe care le-ați avut anterior. Scăderea în greutate este în medie de șapte kilograme în prima lună și de 4,5 kilograme în



fiecare din lunile următoare. Unele persoane pierd chiar și o jumătate de kilogram pe zi. Nu o să vă fie foame și veți putea mânca atât de mult cât doriți (de obicei chiar mai mult decât obișnuiți să mâncați înainte). Va funcționa pentru toată lumea.

Pacienții mei au și alte beneficii. Mulți dintre ei suferau de afecțiuni cronice care necesitau numeroase medicamente. Numeroși pacienți de-ai mei au ajuns în situația de a întrerupe tratamentul medicamentos și de a se afla în convalescență după boli precum angină pectorală, hipertensiune arterială, hipercolesterolemie, diabet, astm, fatigabilitate, alergii și artrită (asta ca să enumerăm doar câteva). Peste 90% dintre pacienții mei care suferă de diabet și care își administrau insulină la momentul prezentării în cabinetul meu pot renunța la insulină deja în prima lună.

Când l-am consultat pentru prima oară pe Richard Gross, acesta trecuse deja printr-un procedeu de angioplastie și o operație de bypass, iar doctorii îi recomandau o a doua operație de bypass, deoarece durerile în piept recidivaseră, iar cateterizarea arăta că două dintre cele trei vase sangvine implicate în acel bypass prezentau un grad ridicat de stenoză. Deoarece creierul său fusese afectat în timpul primei operații de bypass, Richard nu voia să mai treacă încă o dată prin experiența operației. Nu mai este nevoie să menționez că Richard era foarte motivat să încerce abordarea mea neinvazivă. A urmat recomandările mele ca la carte și, după două luni de respectare a programului, durerile în piept au dispărut. Tensiunea arterială s-a normalizat, nivelul total de colesterol a scăzut (fără medicamente) la 135 și nu mai avea nevoie de cele șase medicamente pe care le lua pentru angină și hipertensiune. Nici acum, șapte ani

mai târziu, Richard nu mai prezintă semne de insuficiență vasculară.

Eu am consultat mulți pacienți ai căror medici le recomandaseră angioplastie sau bypass chirurgical, însă care hotărâseră să încerce mai întâi programul meu de gestionare nutrițională agresivă. Cei care vor respecta programul descris în această carte vor observa ameliorarea stării de sănătate și vor vedea cum le dispar gradat durerile de la nivelul pieptului. Dintre sute de bolnavi cu afecțiuni cardiace pe care i-am tratat în acest mod, toți, cu excepția unui număr foarte mic de persoane, se simt excepțional, cu ameliorarea durerilor de la nivelul pieptului în aproape toate cazurile (doar o singură persoană a repetat angioplastia pentru că simptomele toracice au recidivat), și niciunul dintre pacienții mei nu a decedat ca urmare a unui infarct miocardic.

Cu ajutorul medicilor lor, majoritatea pacienților pot reduce treptat — și chiar elimina — dependența de medicamente. Acest program le permite adesea pacienților mei să evite chirurgia pe cord deschis și alte proceduri invazive. De multe ori le salvează viața.

Indiferent de câte dovezi vă prezint cu privire la succesele pe care le-am avut cu pacienții mei, aveți dreptul să fiți sceptici. Succesul miilor de pacienți nu trebuie neapărat să însemne și succesul în cazul vostru. La urma urmei, ați putea spune, nu au fost motivați toți acești pacienți de boli grave sau de frica de moarte? În realitate, mulți dintre ei erau oameni relativ sănătoși, care au venit la mine pentru îngrijiri medicale de rutină. Ei au găsit un beneficiu ascuns și s-au hotărât pur și simplu să „mănânce pentru a trăi“ mai mult și mai sănătos și să piardă acel surplus de kilograme de care nu aveau nevoie, chiar dacă era vorba doar de 5 sau



10 kilograme. Atunci când au aflat informațiile prezentate în această carte, pur și simplu s-au schimbat.

Ecuția sănătății creată de dr. Fuhrman

Aceste rezultate par a fi fantastice, și chiar sunt. De asemenea, sunt adevărate și predictibile prin programul meu. Cheia acestei diete extraordinare este formula simplă dezvoltată de mine: $S = N/C$.

$$\text{Sănătate} = \text{Nutrienți} / \text{Calorii}$$

Sănătatea voastră este prezisă de aportul de substanțe nutritive împărțit la aportul caloric.

$S = N/C$ este un concept pe care eu îl numesc *densitatea nutrițională* a alimentației voastre. Hrana ne oferă atât substanțe nutritive, cât și calorii (energie). Toate kaloriile provin din doar trei elemente: carbohidrați, grăsimi și proteine. Substanțele nutritive provin din factori alimentari noncalorici și includ vitamine, minerale, fibre și compuși fitochimici. Aceste substanțe nutritive noncalorice au o importanță vitală pentru sănătate. *Cheia către pierderea permanentă în greutate este să consumați predominant acele alimente care au un procent ridicat de substanțe nutritive (factori alimentari noncalorici) și un procent scăzut de calorii (carbohidrați, grăsimi și proteine). În fizică, o formulă-cheie este $E = mc^2$ a lui Einstein. În nutriție, formula-cheie este $S = N/C$.*

Fiecare aliment poate fi evaluat utilizând această formulă. Odată ce începeți să învățați care alimente sunt cele potrivite — care au un raport nutrienți/calorii mai