

MINIGHID DE

Sănătate

Pași simpli pentru o viață
mai lungă, mai sănătoasă
și mai fericită

dr. Michael Spira

Notă:

Am făcut tot efortul pentru a ne asigura că informațiile din această carte sunt precise și de actualitate în momentul publicării. Autorul și editorul nu își pot asuma responsabilitatea pentru întrebuintarea necorespunzătoare sau pentru neînțelegerea oricărei informații incluse în carte, ori pentru orice pierdere, vătămare sau rănire a sănătății, financiară sau de orice altă natură, suferite în urma unei acțiuni individuale sau de grup care a acționat asupra sau bazându-se pe informațiile cuprinse aici. Niciuna dintre opiniile sau sugestiile din această carte nu este destinată înlocuirii opiniei medicului care este la curent cu starea ta de sănătate. Dacă ai dubii în privința stării de sănătate, te rugăm să solicăti opinia unui medic.

Opiniile expuse în această carte sunt ale doctorului Michael Spira. Aceste opinii nu reflectă în mod obligatoriu opinile BUPA.

Cuprins

Introducere	11
Mănâncă de cinci ori pe zi	12
Atenție la carbohidrați	15
Mănâncă mai multe proteine	17
Mănâncă mai puține grăsimi saturate	19
Ia suplimente cu omega-3	22
Mănâncă fulgi de ovăz la micul dejun	24
Mit urban: Este nesănătos să sari peste micul dejun	26
Mănâncă mai mult pește gras	28
Mănâncă mai puțină carne roșie procesată	29
Mănâncă mai multe fibre	30
Mănâncă mai multe coacăze	33
Mănâncă porții mai mici	35
Ia în considerare postul ocazional	36
Mănâncă mai multă ciocolată	38
Mit urban: Îndulcitorii artificiali cauzează cancer	40
Bea un pahar de vin roșu la cină	42
Limitează consumul de alcool la mai puțin de 14 unități pe săptămână	44
Bea multe lichide	46

Nu mânca seara târziu	48
Reduc consumul de sare	50
Respect pentru oameni și cărti la zilnic un supliment de vitamina D	52
Ia în considerare suplimentele de calciu	53
Ia în considerare suplimentele de magneziu	55
Ia în considerare consumul de acid folic	58
Consumă turmeric	60
Consumă probiotice	63
Bea mai puțină cafea – poate	67
Bea mai multă cafea – poate	69
Bea cafea fără cafeină	71
Bea mai mult ceai	73
Stai jos mai puțin, stai în picioare mai mult	75
Fă mișcare cel puțin o oră pe zi	76
Mit urban: Exercițiile fără durere nu sunt eficiente	77
10 000 de pași zilnic	79
IAIM – o formulă pentru exerciții?	81
Fă exerciții cu palmele	82
Ridică cu picioarele, nu cu spatele	84
Mit urban: Abdomenele sunt cea mai bună cale către un abdomen plat	86
Fă mai mult sex	87
Uită-te mai puțin la televizor	89
Schimbă așternuturile în mod regulat	90

Dezvoltă o bună igienă a somnului	91
Dormi suficient	94
Sforătul poate fi un semnal de alarmă	96
Trage câte un pui de somn	99
Nu fuma	102
Fă teste de sânge în mod regulat	105
Fă teste de urină în mod reguat	107
Cunoaște-ți nivelul de colesterol	108
Efectuează testul pentru diabetul de tip 2	110
Mit urban: Îndulcitorii artificiali îngrașă	112
Cunoaște-ți nivelul de hemoglobină	113
Verifică-ți tensiunea arterială cel puțin o dată pe an	116
Verifică-ți inima	118
Ia zilnic o doză mică de aspirină – poate	119
Băieți, verificați-vă testiculele!	122
Băieți, verificați-vă prostata – oare trebuie?	124
Doamnelor, nu uitați să vă testați frotul cervical!	126
Doamnelor, verificați-vă sănii în mod regulat!	128
Verifică-te pentru cancerul intestinal	130
Verifică-ți alunițele	132
Utilizează crema de protecție solară	134
Fă-ți test de osteoporoză	136
Efectuează regulat o verificare oftalmologică	138

Periază și clătește dinții în mod regulat	140
Mit urban: Mâncatul a mai mult de 3 ouă pe săptămână este dăunător	143
<small>Respect pentru oameni și cărți</small>	
Stai departe de spital	146
Exersează-ți creierul	148
Dezvoltă o atitudine pozitivă	150
Fii fericit	153
Urmează dieta fericirii	155
Râzi mult	158
Acceptă provocările vieții	160
Fă bine celor din jur	161
Urmărește un scop cât mai înalt	164
Nu te pensiona devreme	167
Fii un fluture social	169
Căsătorește-te	171
Termină sarcinile enervante	173
Mergi în mai multe vacanțe	175
Gestionează-ți stresul de la serviciu	177
Relaxează-te mai mult	179
Respiră adânc	182
Practică tehnică 4-7-8	185
Ia-ți un animal de companie	187
Note	189

Introducere

Această carte a venit ca un rezultat al muncii mele după lucru cu mii de pacienți la clinica mea din centrul Londrei, specializată în evaluări de sănătate. De multe ori am fost rugat să dau câteva sfaturi simple pentru o viață mai lungă și mai sănătoasă.

Cele mai multe dintre sfaturi sunt întemeiate pe dovezi – trebuie menționat – bazate pe o cercetare științifică aprofundată. O minoritate, care deși nu se axează neapărat pe știință, este fie o evidență clară, fie o multitudine de dovezi anecdotice care merită să fie luate în seamă.

Există unele suprapunerি între câteva sfaturi. Însă, cel mai interesant, unele dintre sfaturi par să se contrazică între ele – cum ar fi, spre exemplu, „Bea mai multă cafea“ și „Bea mai puțină cafea“. Aceste neconcordanțe reflectă aspectele controversate ale sfaturilor despre sănătate. Un alt exemplu este dezbaterea despre radiografia pentru cancerul de prostată. Am întâlnit mulți urologi și i-am întrebat despre acest lucru. Unii au răspuns afirmativ, optând întotdeauna pentru a face radiografie, în timp ce alții au spus nu. (Sunt mulțumit să afirm că majoritatea au spus da, întrucăt acesta este sfatul meu în această carte.)

Dacă unele dintre contradicțiile aparente te-au determinat să realizezi propria ta cercetare, aceasta este un lucru bun. Însă, o mică atenționare: Dr. Google poate crea confuzie și poate fi derulant!

Deși aceste sfaturi nu pot garanta o viață mai lungă și mai sănătoasă, ele vor mări cu siguranță şansele de a o atinge. Așadar, când vei sărbători împlinirea a 90 de ani, poate și-ar plăcea să-mi dai de veste – presupunând, desigur, că mai sunt și eu prin preajmă!

Beneficiile a cinci porții zilnice de fructe și legume – surse bune de **antioxidanți**, sunt puternic susținute de dovezile științifice. Cele mai importante beneficii sunt reducerea riscului de boli cardiovasculare (boli ale inimii și infarct) și a cancerului.

Pentru fiecare porție de fructe și legume pe care o mănânci zilnic, **până la cinci porții**, îți reduci riscul de moarte prematură în medie cu 5%. Nu ai niciun beneficiu în plus dacă mănânci mai mult de cinci porții.

Exemple de porții:

- O jumătate de grepfrut

- Un măr
- O banană
- O pară
- O portocală
- Două prune
- Două mikane¹
- Șapte căpșuni
- 14 cireșe
- 30 g fructe uscate (sultanie² sau stafide)
- Trei linguri cu vârf de legume gătite
- Două buchețele de broccoli

Cartofii nu se pun la socoteală, întrucât sucurile și piureurile se calculează drept o singură porție, chiar dacă sunt consumate în cantități mai mari de 150 ml.

Ai nevoie de o **dietă echilibrată**, care să conțină atât fructe, cât și legume. Însă ia aminte că multe fructe (ex.: bananele, struguri și mango) au un conținut ridicat de zahăr. De fapt, cu cât fructele sunt mai dulci, cu atât conțin mai mult zahăr. **Așadar, este mai bine să mănânci mai multe legume decât fructe.**



Atenție la carbohidrați

Nu neglijă carbohidrații – ai nevoie de ei. Dar ai nevoie de cei buni, întrucât fiecare carbohidrat are efect asupra nivelului de glucoză (zahăr) din sânge.

Zahărul, cartofii, pâinea, pastele, cele mai multe fructe, cele mai multe cereale și orezul cu bob scurt ridică mult și repede nivelul de glucoză. Noi îi numim carbohidrați cu IG mare (indice glicemic). Când consumi acești carbohidrați, secreți mai multă insulină – iar, din păcate, insulină este un puternic promotor al îngrișării. Așadar, tu iezi în greutate, iar arterele tale se infundă. În timp, poți dezvolta rezistență la insulină, ceea ce poate degenera într-un diabet de tip 2. În plus, devii mult mai expus unor boli coronariene.

Așadar, care este răspunsul? **Concentrează-te pe carbohidrați cu IG scăzut.** Exemple sunt merele, portocalele, cartofii noi, cartofii dulci, pâinea prăjită, pastele integrale gătite al dente, orezul cu bob lung – acestea conțin carbohidrați sănătoși.

Alegeri sănătoase pentru mic dejun includ:

- Terci de ovăz pregătit cu fulgi de ovăz și lapte degresat. Evită mierea – este doar o cale fantezistă de a mâncă zahăr! În schimb, dacă ai poftă de zahăr, folosește îndulcitori artificiali, precum Splenda.
- Omleta de ouă pe pâine prăjită (conține un IG relativ scăzut), pâine de secară sau pâine integrală. Pentru o răsfățare extra adaugă somon afumat. Savurează!
- Iaurt neîndulcit, fără grăsimi, combinat cu fructe de pădure, iar, dacă preferi îndulcit, cu îndulcitori artificiali.
- Musli integral.

Mănâncă mai multe proteine

Proteinele sunt **cărămizile** vieții. Fiecare celulă din corpul tău conține proteine. Ai nevoie de proteine în alimentație pentru a-ți ajuta corpul să-și repare celulele și să genereze celule noi pentru a-ți menține sistemul de imunitate.

Proteinele sunt vitale pentru toți, dar, în special, pentru **creșterea** și **dezvoltarea** copiilor, pentru tineri și femei însărcinate. Bărbații ar trebui să consume în jur de 56 g zilnic, iar femeile, în jur de 45 g.

Structura de bază a proteinelor este un lanț de aminoacizi. Sursele animale de aminoacizi includ carne, peștele, laptele și ouăle. Grăsimile slabe sau laptele degresat sunt surse excelente de proteine. Sursele vegetale includ soia, fasolea, legumele, untul de arahide ori câteva cereale, cum ar fi germanii de grâu și quinoa³.

Fiecare porție de 30 g din majoritatea măncărilor bogate în proteine – inclusiv carnea, păsările de curte sau peștele – conține 7 g de proteine.

- **Un ou mare**
- **½ cană de tofu**
- **½ cană de linte**
- **½ cană de fasole fiartă**
- **O lingură (15 g) de unt de arahide.**

Bonus pentru persoanele slabe!

Alimentele proteice sunt prietenii persoanelor slabe. Aceasta pentru că proteinele mențin pentru o perioadă mai lungă senzația de sațietate și modereză carbohidrații grași sau slabi prin reducerea absorbției de zahăr din stomac în sânge.

Mănâncă mai puține grăsimi saturate

Consumul de prea multe grăsimi saturate îți poate crește nivelul colesterolului „rău” (lipoproteine cu densitate mică – LDL). Acesta este modul în care îți se înfundă arterele, ceea ce poate conduce la **boli ale inimii** și la **infarct**.

Grăsimile saturate se găsesc în mâncărurile **grase** și **procesate**. Acestea includ cărnurile, cum sunt cârneații și șunca, și produsele lactate cu conținut ridicat de grăsimi, cum ar fi brânza, smântâna, untul, untura și ghee (un unt clarificat⁴ care se regăsește în mâncarea asiatică și în cea arăbească).

Plăcintele, produsele de patiserie, torturile și biscuiții conțin și ele grăsimi saturate. Acestea se regăsesc de asemenea și în uleiul de cocos și uleiul de palmier.

Pe pagina următoare descoperă câteva modalități de a reduce grăsimile:

- **Chipsurile:** folosește cartofi tăiați drept și subțire, în locul cartofilor pui sau ondulați. Acasă, gătește-i în cuptor cu puțin ulei de floarea-soarelui, în loc să-i prăjești în mult ulei.
- **Untul:** înlocuiește untul cu o legumă cu conținut scăzut de grăsimi care are 0 g grăsimi nesaturate (acizi grași nesănătoși), în toate rețetele, în general, și, mai ales, în rețetele în care este necesar untul, cum ar fi piureul de cartofi.
- **Laptele:** folosește lapte degresat sau lapte de soia/orz/cânepe/migdale în locul laptelui normal sau laptelui pe jumătate degresat.
- **Carnea:** curăță grăsimea vizibilă de pe carne, de exemplu cea de pe fripturi.
- **Șunca:** folosește șunca de pe spate în locul celei de pe piept și gătește-o pe grătar în loc să o prăjești.

- **Brânza:** folosește brânză cu gust puternic, precum brânza Cheddar maturată, pentru a da savoare mâncării sau sosurilor, după cum o să vezi în continuare.
- **Iaurtul:** folosește iaurt slab în grăsimi sau degresat și fără zahăr.
- **Pizza:** alege un topping mai puțin gras – cum ar fi legumele, jambonul sau creveții – în loc de pepperoni, salam sau brânză extra.

