



DR. MICHAEL GREGER

100+ REȚETE BAZATE PE STUDII ȘTIINȚIFICE

Cum să nu mori

BOOKZONE



CUPRINS

Introducere VIII

Duzina Zilnică XX

UNU PREPARATE DE BAZĂ 1

DOI MICUL DEJUN 10

TREI GUSTĂRI, SOSURI ȘI CREME TARTINABILE 28

PATRU SUPE ȘI SOSURI CHILI 46

CINCI SALATE ȘI DRESSINGURI 68

ȘASE BURGERI, WRAPS ȘI ALTELE 86

ȘAPTE FELURI PRINCIPALE PE BAZĂ DE LEGUME ȘI VEGETALE 102

OPT LEGUMINOASE PENTRU GURMANZI 122

NOUĂ CELE MAI BUNE CEREALE 140

ZECE GARNITURI 162

UNSPREZECE DESERTURI 184

DOISPREZECE BĂUTURI 204

Exemple de meniuri pentru 14 zile 220

Tehnici de bucătărit 225

Ce cumpărăm, cum depozităm 227

Referințe 230

Index 237

Abordarea „Cum să nu mori”

Pentru aceia dintre voi care încă nu ați citit sau nu ați ascultat *Cum să nu mori*, vă încurajez să o cumpărați de la librăria din apropiere ori să o împrumutați de la bibliotecă. Nu am niciun fel de beneficiu economic din vânzarea acestei cărți. Toate veniturile pe care le primesc din vânzarea oricăreia dintre cărțile mele, a DVD-urilor și biletelor la prelegerile publice, sunt donate în scopuri caritabile. Prin urmare, nu interesele personale mă împing să vă sfătuiesc să citiți ultima mea carte. Ci convingerea că este realmente posibil să duceți o viață mai sănătoasă și mai fericită.

Rândurile care urmează rezumă subiectele principale abordate în *Cum să nu mori*. Acest breviar vă va ajuta să înțelegeți motivul pentru care am inclus aceste rețete specifice (și delicioase) în cartea mea de bucate: toate conțin alimente integrale care pot fi extrem de utile în evitarea bolilor și restabilirea sănătății.



La sfârșitul anilor '50, Nathan Pritikin, un inginer în vârstă de patruzeci și unu de ani, a fost diagnosticat cu boală coronariană. Doctorii săi l-au informat că nu putea face mai nimic, doar să doarmă mult, să evite scările și să petreacă cât mai mult timp cu familia sa. Dar, în loc să aștepte inevitabilul, Pritikin a luat situația în mână, devorând toate informațiile pe care le-a putut găsi despre boala cu care fusese diagnosticat. Cercetările sale l-au inspirat în cele din urmă să adopte o dietă bazată pe plante; în doi ani nivelul de colesterol i-a scăzut de la peste 300, la sub 160. Pritikin nu a căzut fulgerat de un atac de cord, așa cum fusese prognosticat, ci a început să ajute nenumărate persoane să se vindece de problemele cardiace. Una dintre aceste persoane a fost chiar bunica

mea, care, așa cum este povestit, în detaliu, în biografia lui Pritikin, a devenit una dintre cele mai faimoase dintre poveștile sale cu final fericit⁴.

Recuperarea miraculoasă a bunicii mele m-a inspirat să urmez facultatea de medicină. Odată intrat la facultate, am fost șocat să descopăr că acest întreg corp de dovezi cu privire la remisia bolilor cronice prin modificarea stilului de viață - deblocarea arterelor fără medicamente sau intervenții chirurgicale - a fost, în mare măsură, ignorată de medicina tradițională. Și dacă *vindecarea* cauzei principale de mortalitate la oameni a fost ignorată și s-a pierdut de parcă nici nu ar fi existat, câte alte informații ar putea ascunde literatura medicală? Mi-am dedicat viața aflării răspunsului la această întrebare. Așa am lansat site-ul NutritionFacts.org și am ajuns să scriu cartea *Cum să nu mori*.

Este dovedit că nutriția pe bază de plante este singura dietă care poate vindeca afecțiunile cardiace, în cazul majorității pacienților. Și dacă dieta pe bază de plante poate face asta, inversând efectele ucigașului numărul unu care sunt bolile cardiace, atunci nu ar trebui să fie, implicit, dieta principală de urmat, cu excepția cazului în care este dovedit contrariul? Mai mult, s-a dovedit extrem de eficace în tratarea, încetinirea și remisia altor cauze majore de mortalitate.

Cum să nu mori este o carte despre rolul pe care dieta îl are în prevenirea și tratarea a cincisprezece cauze principale de mortalitate prematură. Vi le-am enumerat mai jos, pornind de la cea mai întâlnită, aceeași afecțiune de care a suferit și de care s-a vindecat, cu succes, bunica mea.

BOALA CORONARIANĂ. Printre americani, „ucigașul numărul unu” ia 375 000 de vieți în fiecare an.⁵ Dar, după cum sugerează proiectul China-Cornell-Oxford, nu tre-

buie să fie așa. Conducător de profesor Emeritus T. Colin Campbell, acest studiu exhaustiv a examinat obiceiurile alimentare și rata de mortalitate a câteva sute de mii de chinezi care trăiau în mediul rural, ceea ce avea să devină, mai târziu, baza pentru faimosul său volum, *Studiul China*. În mod surprinzător, Campbell și colegii au descoperit că multe dintre epidemiile de boli cronice din Occident, inclusiv boala coronariană, erau absente în rândul populației chineze, care avea o dietă bazată pe plante⁶. Studii similare, efectuate la începutul secolului XX în Africa rurală, au descoperit același lucru: populațiile care se hrănesc cu alimente pe bază de plante par să sufere de cu o sută de ori mai puține atacuri de cord în comparație cu americanii de aceeași vârstă⁷.

Autopsii efectuate la victimele cu cauză de moarte accidentală au arătat că afecțiunile cardiace debutează foarte devreme în viață⁸. De fapt, bolile de inimă pot începe chiar în pânțele, dacă mama are colesterol ridicat⁹. În 1953, un studiu publicat în *Journal of the American Medical Association* a examinat cadavrele a trei sute de soldați americani decedați în Războiul din Coreea, care aveau o vârstă medie de douăzeci și doi de ani. Cercetătorii au constatat că la 77% dintre soldați se instalaseră deja semne vizibile de ateroscleroză coronariană; mai mult, unii aveau deja artere 90% blocate sau mai mult. Alte 10 studii pe victime cu cauză de moarte accidentală au arătat că plăcile fibro-lipidice – precursorii plăcilor complicate – tind să apară de la vârsta de zece ani printre cei care urmează dieta americană tradițională¹¹.

Dar nu puteam arăta cu degetul spre mâncare, totuși, până când nu a fost testat acest aspect. Dr. Dean Ornish a fost primul care a dovedit, printr-un studiu randomizat controlat, că o dietă pe bază de plante și alte schimbări în favoarea unui stil de viață sănătos determină remisia în cazul afecțiunilor cardiace¹². Dr. Caldwell

Esselstyn Jr. a continuat, folosind doar componenta privitoare la dietă. În 2014, a publicat un studiu care implică aproape două sute de pacienți cu afecțiuni cardiace severe, unii precum bunica mea, care nu putea ajunge nici măcar până la cutia poștală fără să experimenteze dureri atroce. La începutul studiului, Dr. Esselstyn și-a instruit pacienții săi să adopte o dietă cu alimente integrale, pe bază de plante. După ce și-au schimbat dieta, peste 99% dintre pacienții care au urmat acest stil de viață nu au suferit niciun eveniment cardiac major¹³.

AFECTIUNI PULMONARE. Cancerul pulmonar, boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) și astmulucid, în total, 296 000 de americani în fiecare an¹⁴. O dietă pe bază de plante poate ajuta la prevenirea tuturor celor trei afecțiuni menționate. Dacă cel mai bun mod de a preveni cancerul pulmonar este să evitați fumatul, o singură tulpină de broccoli pe zi poate stimula activitatea enzimelor detoxifiante în ficat, ceea ce ajută la prevenirea cancerului pulmonar, cauza leziunilor ADN la nivel celular¹⁵. Fiecare porție zilnică de fructe este asociată, la bărbați, cu un risc de mortalitate cu 24% mai mică în caz de BPOC - o afecțiune care include emfizemul pulmonar, adică dificultatea de a respira, care se înrăutățește în timp. În plus, consumul ridicat de legume este asociat cu diminuarea până la jumătate a probabilității de a dezvolta astm la copii¹⁷. În ceea ce privește tratarea astmului, prin simpla adăugare a câtorva porții în plus de fructe și legume la dietă, așa cum a fost demonstrat într-un studiu randomizat controlat, reduce atacurile de astm la jumătate¹⁸.

BOLILE SISTEMULUI NERVOS. Două dintre cele mai grave boli ale sistemului nervos sunt accidentul vascular cerebral și Alzheimer-ul; acesteaucid în total 215 000 americani în fiecare an¹⁹. Ambele mi-au atins viața - tatăl mamei mele a murit din

cauza unui accident vascular cerebral, iar mama lui, de Alzheimer. Accidentul vascular cerebral întrerupe fluxul de sânge către creier, privându-l, astfel, de oxigen. Consecințele cauzate de un accident vascular cerebral depind de zona creierului care a fost afectată. Oamenii care suferă un accident vascular cerebral lejer se pot înfrunta cu o mică diminuare a funcțiilor membrilor inferioare sau superioare, pe când cei care suferă un accident vascular cerebral major, pot fi loviți de paralizie, își pot pierde capacitatea de a vorbi sau, așa cum prea des se întâmplă, chiar viața.

Din fericire, o dietă bazată pe plante poate reduce probabilitățile de a suferi un accident vascular cerebral. Creșterea aportului de fibre (care se găsesc numai în plante) cu numai 7 grame pe zi - adică aproximativ o cană de zmeură - este asociată cu o scădere de 7% a riscului de suferi un AVC²⁰. Mai mult, o metaanaliză publicată în *Journal of the American College of Cardiology* concluzionează că o creștere a aportului de potasiu cu 1 640 mg - o cană de legume erbacee gătită sau o jumătate de cană de fasole - a fost asociată cu o scădere cu 21% a riscului de accident vascular cerebral.

Alzheimer, o boală oribilă care ne distruge memoria și simțul identității, nu poate fi nici vindecată, nici tratată în mod eficient. Totuși, începe să se contureze un consens general conform căruia aceleași alimente care înfundă arterele ne pot, de asemenea, „înfundă” și creierul. Unul dintre oamenii de știință de la Centrul de cercetare a bolii Alzheimer a intitulat un articol astfel: “Boala Alzheimer este incurabilă, dar poate fi prevenită²².” Autopsiile au arătat în mod repetat că pacienții cu Alzheimer tind să prezinte o acumulare semnificativă de plăci aterosclerotice și îngustarea arterelor cerebrale²³.

Numeroase studii au arătat că Alzheimer nu este neapărat o boală genetică. Spre exemplu, rata de îmbolnăvire în rândul bărbaților japonezi care

trăiesc în Statele Unite este mult mai mare decât cea a bărbaților japonezi care trăiesc în Japonia²⁴. Același lucru este valabil și pentru afro-americii din Indianapolis, în comparație cu africanii din Nigeria²⁵. Problema poate fi dieta tradițională americană, care ar putea bloca arterele cerebrale. Unde este cea mai mică rată de Alzheimer validată din lume? În satele din nordul Indiei²⁶, unde oamenii se hrănesc, în mod tradițional, cu leguminoase și legume²⁷.

CANCERUL SISTEMULUI DIGESTIV. În fiecare an, 107 000 de americani își pierd viața din cauza unor cancere care ar fi putut fi prevenite²⁸. Dacă unele tipuri de cancer au o componentă genetică semnificativă, cele mai des întâlnite tipuri de cancer ale sistemului digestiv sunt, cel mai probabil, rezultatul unor alegeri alimentare proaste. Intestinele noastre au o lungime incredibilă²⁹. Ceea ce înseamnă că o suprafață extraordinar de mare din corpul nostru interacționează cu alimentele ingerate, în trecerea acestora prin tractul digestiv. În cazul oamenilor, mâncarea este cel mai puternic factor de expunere la mediul exterior.

Cancerul colorectal (la colon și rectal) este unul dintre cele mai frecvent diagnosticate tipuri de cancer din Statele Unite, dar este relativ rar în India. Comparativ, bărbații americani sunt diagnosticați cu cancer colorectal cu de unsprezece ori mai mult, iar femeile cu de zece ori mai mult³⁰. Care să fie motivul?

Condimentele precum turmericul, nelipsit din bucătăria indiană, inclusiv curry-ul sub formă de pudră, par să aibă o varietate de proprietăți anticancerigene³¹. O altă posibilitate este hrana gătită în care se utilizează curry plin de turmeric: India este unul dintre cei mai mari producători de fructe și legume din lume și doar aproximativ 7% din populația adultă mănâncă zilnic carne. Dar mănâncă zilnic leguminoase (fasole, mazăre, năut și linte) și legume erbacee de culoare verde închis

sau salate³², care conțin o altă clasă de compuși anticancerigeni denumiți **fitati**.

Cancerul pancreatic este printre cele mai letale tipuri de cancer, cu o rată de supraviețuire de doar 6% la cinci ani după diagnosticare³³. Prin urmare, prevenția joacă un rol esențial. Un studiu al National Institutes of Health – AARP, care a urmărit 525 000 de persoane cu vârste între cincizeci și șaptezeci și unu de ani, începând cu anul 1995, a concluzionat că ingerarea de grăsimi din surse animale a fost asociată în mod convingător cu riscul de cancer pancreatic. Însă nu a fost găsită nicio astfel de corelație cu ingerarea sub formă de hrană a grăsimilor vegetale³⁴.

De asemenea, studiul EPIC - **European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition**, care a urmărit 477 000 de persoane timp de un deceniu, începând cu 1992, a identificat un risc de cancer pancreatic cu 72% mai mare la fiecare 50 de grame de carne de pasăre (aproximativ un sfert dintr-un piept de pui) consumate zilnic³⁵.

INFECȚIILE. Înghițim mii de bacterii cu fiecare respirație. Mai adăugăm alte milioane la fiecare îmbucătură. Cei mai mulți microbi sunt inofensivi, dar unii provoacă infecții grave, cum ar fi gripa și pneumonia, care, singure,ucid 57 000 de americani în fiecare an³⁶. O dietă pe bază de plante poate stimula imunitatea astfel încât să fiți mai în siguranță. Într-un studiu din 2012 publicat în **American Journal of Clinical Nutrition**, voluntari în vârstă, care s-au hrănit, aleatoriu, cu de cinci ori mai multe porții de fructe și legume pe zi, au înregistrat un răspuns al sistemului imunitar cu 82% mai puternic la vaccinul antipneumonie, comparativ cu persoanele care au mâncat doar două sau mai puține porții pe zi³⁷. Cu alte cuvinte, puteți susține funcția sistemului imunitar doar consumând mai multe vegetale. Broccoli și alte legume crucifere s-au dovedit a spori eficacitatea limfocitelor intraepiteliale, un tip special

de celule albe din sânge, care reprezintă prima linie de apărare a intestinelor împotriva agenților patogeni³⁸. Și afinele s-au dovedit eficace, aproape dublând numărul de celule vitale din „echipa de intervenție rapidă” a sistemului imunitar împotriva virusilor și celulelor canceroase³⁹.

DIABETUL DE TIP 2. În prezent, peste douăzeci de milioane de americani sunt diagnosticați cu diabet zaharat, „Moartea Neagră (pesta bubonică) a secolului XXI”, adică de trei ori mai multe cazuri comparativ cu 1990⁴⁰. În Statele Unite, diabetul cauzează în prezent aproximativ 50 000 de cazuri de insuficiență renală, 75 000 de amputări ale membrilor inferioare, 650 000 de cazuri de pierdere a vederii și aproximativ 75 000 de decese în fiecare an⁴¹. Diabetul de tip 2 este cauzat de rezistența organismului la efectele insulinei, un hormon vital responsabil de absorbția glucozei (zahărul din sânge) în celule și care previne creșterea acesteia la niveluri periculoase. Această rezistență la insulină este cauzată, în primul rând, de acumularea de grăsime în celulele musculare⁴². Grăsimile pot proveni din excesul de grăsime din dietă sau din excesul de grăsime acumulat de corp. Circa 90% dintre persoanele care fac diabet zaharat sunt supraponderale⁴³.

O dietă pe bază de plante poate ține la distanță kilogramele în plus. Trecerea treptată de la dieta omnivoră, la o dietă flexitariană (adică parțial vegetariană), la o dietă pescatariană (vegetarieni care mănâncă pește), la o dietă vegetariană sau vegană pare a fi asociată cu o scădere treptată a ratei obezității. Grupul persoanelor care se hrăneau strict pe bază de plante a fost singurul care avea, în medie, o greutate ideală și un indice mediu de masă corporală (IMC) de 23,6. (Un IMC mai mare de 25 este echivalent cu supraponderalitatea.) Pe primul loc, cu cel mai mare IMC, adică 28,8⁴⁴ au fost persoanele care urmau o dietă omnivoră.

Dacă încercați să slăbiți, este recomandat să adăugați în dietă alimentele pe bază de plante; fasolea, s-a dovedit, spre exemplu, mai eficientă în reducerea circumferinței taliei și îmbunătățirea nivelului de glucoză din sânge decât diminuarea porțiilor de mâncare⁴⁵.

Pe baza unui studiu realizat pe zeci de mii de adulți din Statele Unite și Canada, persoanele care au eliminat toate produsele de origine animală, inclusiv peștele, lactatele și ouăle, par să prezinte un risc de a face diabet cu 78% mai mic⁴⁶. Dacă suferiți deja de diabet, o dietă pe bază de plante vă poate aduce remisia. Chiar și fără să presupună o pierdere în greutate, dieta pe bază de plante poate permite celor care suferă de zeci de ani de diabet zaharat de tip 2 să scape de injecțiile cu insulină în doar câteva săptămâni⁴⁷. De aceea, dacă luați medicamente menite să vă reducă glicemia sau tensiunea arterială, este important să faceți aceste schimbări sănătoase sub supraveghere medicală, astfel încât să vi se întrerupă tratamentul medicamentos imediat ce acest lucru devine posibil. În caz contrar, dieta împreună cu medicația pot reduce prea mult zaharurile din sânge sau tensiunea arterială. Dacă îi dăm corpului ocazia de a se vindeca singur, se poate întâmpla ca tratamentul medicamentos să devină, într-un timp scurt, excesiv.

TENSIUNEA ARTERIALĂ RIDICATĂ.

Cunoscută și sub numele de hipertensiune, tensiunea arterială ridicată este factorul de risc numărul unu în ce privește mortalitatea și dizabilitățile, la nivel mondial⁴⁸ și ucide circa nouă milioane de oameni în fiecare an la nivel global⁴⁹ și 65 000 de persoane în Statele Unite⁵⁰. Creșterea tensiunii arteriale stresează cordul, poate afecta vasele de sânge sensibile din ochi și rinichi și poate provoca hemoragii cerebrale. Mulți medici au impresia că tensiunea arterială este o consecință naturală a îmbătrânirii, la fel ca firele albe de păr și ridurile - cum ar veni, 65% dintre americanii de peste șazeci

de ani se pot aștepta să fie diagnosticați cu hipertensiune arterială⁵¹. Dar știm de aproape un secol că tensiunea arterială poate rămâne stabilă pe tot parcursul vieții sau poate chiar scădea după șazeci de ani⁵².

În medie, medicația pentru scăderea tensiunii arteriale reduce riscul de atac de cord cu 15% și riscul de accident vascular cerebral cu aproximativ 25%⁵³.

Dar, într-un studiu controlat randomizat, trei porții de leguminoase integrale pe zi au fost suficiente pentru a obține același beneficiu, fără medicamente⁵⁴. O cană de ceai de hibiscus la fiecare masă poate scădea tensiunea arterială sistolică cu 6 puncte prin comparație cu un grup de control⁵⁵. Un studiu dublu-orb randomizat controlat a demonstrat că persoanele care suferă de hipertensiune și-au scăzut tensiunea de la 15/8 la circa 14/7, doar consumând o lingură de semințe de in pe zi, timp de șase luni. Ceea ce se traduce, în timp, într-o probabilitate cu 46% mai mică de atac cerebral și cu 29% de atac de cord⁵⁶.

BOLILE HEPATICE. Mulți oameni presupun că bolile hepatice, careucid 60 000 de americani în fiecare an⁵⁷, sunt rezultatul consumului excesiv de alcool sau de droguri administrate intravenos. Dar boala ficatului gras non-alcoolic (NAFLD), care a devenit, fără ca nimeni să bage de seamă, cea mai comună cauză a bolilor hepatice cronice din Statele Unite, afectează aproximativ șaptezeci de milioane de oameni⁵⁸ și aproape 100% dintre persoanele care suferă de obezitate morbidă⁵⁹. Ca și boala ficatului gras cauzată de alcoolism, NAFLD debutează cu acumularea de grăsime pe ficat. În cazuri rare, acest lucru poate provoca inflamații și poate duce la ciroză hepatică, o boală fatală⁶⁰. Consumul unei singure doze de băuturi carbogazoase pe zi pare să crească șansele bolii de ficat gras cu 45%⁶¹. Persoanele care consumă echivalentul a paisprezece nugget-uri de pui zilnic își triplează rata de NAFLD, prin comparație

cu persoanele care consumă carne doar cât echivalentul a șase nugget-uri de pui⁷². Într-un studiu dublu-orb randomizat controlat s-a demonstrat că fulgii de ovăz pot îmbunătăți în mod semnificativ funcția hepatică la persoanele supraponderale, fie femei, fie bărbați, ajutându-i, în același timp, să slăbească⁶³.

CANCERELE DE SÂNGE. Leucemia, limfomul și mielomul multiplu sunt uneori denumite *tumori lichide*, deoarece celulele canceroase circulă în tot corpul și nu se concentrează într-o masă solidă. An de an, aceste tipuri de cancerucid 56 000 de americani⁶⁴. Unul dintre cele mai mari studii privind alimentația și cancerul a constatat că persoanele care urmează o dietă mai bogată în plante sunt mai puțin susceptibile de a dezvolta toate formele de cancer combinate și dezvoltă cea mai mare rată de protecție împotriva cancerelor de sânge⁶⁵. Studiul *Iowa Women's Health*, care a urmărit peste 35 000 de femei timp de decenii, a arătat că broccoli sau alte legume crucifere au fost asociate cu un risc mai mic de limfom non-Hodgkin⁶⁶. Un rezultat confirmat și de un studiu efectuat la Clinica Mayo, în cadrul căruia persoanele care au consumat săptămânal aproximativ trei sau mai multe porții de legume erbacee și salate verzi au înregistrat un risc cu aproximativ 50% mai mic de a se îmbolnăvi de limfom, comparativ cu cei care au mâncat mai puțin de o porție pe săptămână⁶⁷. Această protecție se poate datora conținutului ridicat de antioxidanți din alimentele vegetale. Este important să rețineți că acest beneficiu nu se regăsește în antioxidanții sub formă de supliment alimentar.

AFEȚIUNILE RENALE. Rinichii filtrează circa 140 de litri de sânge la fiecare douăzeci și patru de ore pentru a produce până la doi litri de urină zilnic, care este apoi eliminată. Când rinichii nu funcționează corect, produsele reziduale metabolice se pot acumula în sânge și,

în cele din urmă, pot duce la probleme periculoase, inclusiv slăbiciune, dificultăți de respirație, confuzie și aritmie cardiacă. În cele din urmă, rinichii pot ceda complet, rezultând în deces, în absența unei dialize efectuate regulat - o soartă care lovește aproape 47 000 de americani în fiecare an⁶⁸.

Un studiu național recent a constatat că doar 41% dintre americanii testați au o funcție renală normală⁶⁹. Cele mai multe dintre persoanele care suferă de afecțiuni renale nici măcar nu știu că sunt bolnave⁷⁰. Cercetătorii de la Universitatea Harvard au urmărit alimentația și funcția renală a mii de femei sănătoase timp de peste un deceniu. Au concluzionat că trei componente specifice din dieta acestora sunt asociate cu scăderea funcției renale: proteinele animale, grăsimile animale și colesterolul⁷¹. Iar fiecare dintre acestea se află în produsele de origine animală.

Proteina animală declanșează o reacție inflamatorie a rinichilor⁷². La câteva ore după ce ați consumat carne, rinichii dumneavoastră trec pe modul hiperfiltrare⁷³ (adică încep să lucreze ore suplimentare, din cauza presiunii care se acumulează în interiorul acestora). O viață de supraalimentare cu proteine animale vă poate taxa rinichii, care pot deveni din ce în ce mai puțin eficienți pe măsură ce îmbătrâniți. Însă rinichii pot manipula aceeași cantitate de proteine vegetale fără nicio problemă⁷⁴. Proteina din plante poate chiar ajuta menținerea funcției renale la rinichii suferinzi⁷⁵.

CANCERUL MAMAR. Cancerul de sânge ucide 40 000 de femei americane în fiecare an⁷⁶ și este printre cele mai de temut diagnostice pe care o femeie le poate primi - iar ceea ce mâncăm, contează. Studiul *Long Island Breast Cancer* a constatat că femeile în postmenopauză, care s-au hrănit cu predilecție de-a lungul vieții cu carne la grătar sau afumată, înregistrează o rată cu peste 47% mai mare de cancer mamar⁷⁷.

În cel mai mare studiu de până acum privind colesterolul și cancerul - cu peste un milion de participanți - s-a constatat un risc de cancer mamar cu 17% mai mare la femeile aflate în premenopauză care au un nivel de colesterol total de peste 240, prin comparație cu femeile al căror colesterolul este sub 160⁷⁸. Ceea ce înseamnă că aceeași dietă pe bază de plante, care ajută la reducerea riscului de a dezvolta boli de inimă, poate ajuta, de asemenea, la reducerea riscului de a dezvolta cancer mamar. Studiul *Black Women's Health (Studiu asupra sănătății femeilor de culoare)* care a urmărit 50 000 de femei afro-americane începând din anul 1995, a constatat că femeile care au mâncat două sau mai multe porții de legume pe zi au înregistrat un risc semnificativ scăzut de a dezvolta cea mai complicată formă de cancer de sân și cea mai greu de tratat: ER negativ și PR negativ⁷⁹. La femeile aflate în premenopauză, o dietă bogată în fibre a fost asociată cu o rată cu 85% mai mică de a dezvolta cancer mamar de tip ER negativ⁸⁰.

DEPRESIA CU RISC SUICIDAR. În fiecare an, 41000 de americani își iau viața⁸¹ din cauza depresiei⁸². Și dacă orice persoană care se confruntă cu gânduri suicidare ar trebui să caute ajutor profesional, intervențiile asupra stilului de viață pot ajuta, și ele, la vindecarea minții, dar și a corpului. Legumele erbacee reprezintă un mod de a lupta împotriva stărilor melancolice: consumul mai mare de legume erbacee poate reduce rata de dezvoltare a depresiei cu până la 62%⁸³. În general, consumul mare de fructe și legume poate reprezenta "un mijloc terapeutic non-invaziv, natural și ieftin pentru a menține creierul sănătos.⁸⁴" În plus, s-a constatat că șofranul este la fel de eficient în tratarea depresiei ușoare până la moderate ca și Prozacul⁸⁵, un medicament antidepressiv - ca să nu mai zic că are și gust mai bun.

CANCERUL DE PROSTATĂ. Cancerul de prostată este mult mai frecvent decât se crede: studiile pe autopsii au arătat că aproximativ jumătate dintre bărbații de peste optzeci de ani sunt afectați de această formă de cancer⁸⁶. Majoritatea decedează din cauza altor afecțiuni, dar cancerul de prostată ucide 28 000 de bărbați în fiecare an⁸⁷. Studii recente au evidențiat că există o legătură între alimentație și cancerul de prostată. Studiile pe populație sugerează că prevalența cancerului de prostată crește odată cu creșterea consumului de produse animale. Spre exemplu, rata de deces cauzată de cancerul de prostată în Japonia a crescut de douăzeci și cinci de ori de la Al Doilea Război Mondial, iar acest vârf dramatic coincide cu o creștere de douăzeci de ori a consumului de produse lactate, o creștere de șapte ori a consumului de ouă și o creștere de nouă ori a consumului de carne⁸⁸. Consumul de lactate a fost asociat în mod constant cu riscul: o meta-analiză din 2015 a constatat că aportul ridicat de produse lactate - lapte și brânză (inclusiv tipurile cu conținut scăzut de grăsimi și cele fără grăsimi), dar nu și sursele non-lactate de calciu - par să crească, în general, riscul de a dezvolta cancer de prostată⁸⁹.

Dacă suferiți de cancer de prostată în stadiu incipient, este posibil să puteți inversa progresia acestuia cu ajutorul unei diete pe bază de plante. După ce a învins „ucigașul numărul unu”, afecțiunile cardiace, Dr. Dean Ornish a trecut la „ucigașul numărul doi”, cancerul. Pacienții cu cancer de prostată au fost împărțiți aleatoriu în două grupe: un grup de control care nu a primit nicio recomandare privind alimentația și stilul de viață și a urmat doar indicațiile medicului personal, iar celuilalt grup, cu un stil de viață sănătos, i s-a prescris o dietă pe bază de plante centrată pe fructe, legume, cereale integrale și fasole plus un stil de viață sănătos. După un an, la grupul de control nivelul de PSA din sânge - un marker al cancerului de prostată - a

înregistrat o tendință crescătoare, dar la grupul care a urmat o dietă pe bază de plante nivelul PSA a tins să scadă până la 90, ceea ce sugerează, în fapt, că tumorile de prostată s-au micșorat. Fără intervenții chirurgicale, fără chimioterapie, fără radioterapie, doar alimentație și un stil de viață sănătoase.

BOALA PARKINSON. Boala boxerilor și a fundașilor din echipele de fotbal american, care suferă repetate traumatisme craniene, Parkinson - care ucide 25000 de americani în fiecare an⁹¹, poate fi provocat, de asemenea, de leziuni cerebrale cauzate de expunerea la poluanții și metalele grele toxice care se acumulează în alimente. S-a constatat că puiul și tonul sunt principalele surse de arsenic, că produsele lactate sunt principala sursă de plumb și că fructele de mare, inclusiv tonul, sunt sursa principală de mercur⁹². O analiză a mai mult de 12000 de eșantioane de alimente și furaje din douăzeci de țări a constatat că cea mai mare contaminare cu bifenil policlorurat (PCB) a fost identificată în pește și ulei de pește, urmat de ouă, produse lactate și alte tipuri de carne. În partea inferioară a lanțului alimentar, la plante, s-a identificat cea mai redusă rată de contaminare⁹³. S-a constatat că persoanele care urmează o dietă pe bază de plante au un nivel semnificativ mai scăzut de PCB în sânge, iar PCB-ul este implicat în creșterea riscului de a dezvolta boala Parkinson⁹⁴.

Stai așa, doctore, s-ar putea gândi unii dintre voi, cei cu ochi de vultur, am ajuns doar la paisprezece. Într-adevăr! Al cincisprezecelea „ucigaș” și, în același timp, a treia cauză de mortalitate, responsabilă de 225000 de decese anual⁹⁵, nu este o boală.

Sunt doctorii.

Ați înțeles bine. Asistența medicală este a treia cauză de deces. Fie că este vorba de deces cauzat de o infecție nosocomială⁹⁶, de o intervenție chirurgicală inutilă,

de administrarea de tratamente medicamentoase greșite sau cu efecte adverse⁹⁷, tristul adevăr este că puteți merge la spital pentru o procedură simplă și nu vă mai întoarceți niciodată acasă. Deși spitalele se străduiesc să reducă erorile medicale și răspândirea infecțiilor, acestea rămân locuri periculoase⁹⁸. Știați că s-a estimat că o simplă tomografie toracică echivalează fumatul a 700 de țigări, cu riscurile aferente de a dezvolta un cancer?⁹⁹ Sau că o femeie de vârstă mijlocie din 270 poate dezvolta cancer după o singură angiografie?¹⁰⁰ Sau că, atunci când vine vorba de colesterol, tensiune arterială și medicamentele care subțiază sângele, șansa la pacienții cu risc ridicat de a beneficia de efectele pozitive ale acestora este de obicei mai mică de 5% pe o perioadă de cinci ani?¹⁰¹ Medicii și pacienții deopotrivă supraestimează, în general, capacitatea pastilelor și procedurilor de a aduce vindecare și de a evita dizabilitățile.

Pentru mine, adevărata tragedie sunt oportunitățile pierdute de a aborda cauzele profunde ale bolilor cronice. Sistemul nostru medical modern excelează în ce privește repararea oaselor rupte și vindecarea infecțiilor, dar, în mod trist, nu reușește să prevină și să inverseze cele mai frecvente cauze de deces. Până când sistemul nu se va schimba, trebuie să ne asumăm personal responsabilitatea pentru sănătatea noastră și a familiei noastre. Nu putem aștepta până când societatea va ajunge la pas cu știința, pentru că este o chestiune de viață și de moarte. Am scris **Cum să nu mori** pentru a vă ajuta să înțelegeți rolul pe care alimentele îl pot juca în prevenirea, stoparea sau remisia celor cincisprezece cauze principale de deces. Am scris această carte pentru a vă ajuta să faceți toate acestea, de fapt, chiar în propria bucătărie.

Duzina Zilnică

Mulți mi-au spus că au ajuns să considere *Cum să nu mori* „biblia” lor de nutriție.

M-am simțit onorat când persoane fără studii de specialitate în domeniul nutriției, liceeni, studenți și chiar profesori mi-au împărtășit entuziasmul lor pentru *Cum să nu mori*, spunându-mi cât de utilă le-a fost ca bază pentru eseuri și prelegeri. Da, citez mii de lucrări din literatura științifică, dar nu am intenționat să scriu doar o carte de referințe. Mi-am dorit să creez, în același timp, un ghid practic, să „traduc” muntele de dovezi în decizii ușoare de luat, zi de zi, și astfel am dat formă celei de-a doua jumătăți a cărții. Mi-am centrat recomandările în jurul duzinii de ingrediente minune, o listă care conține tot ce încerc să includ în rutina *mea* zilnică, pe care vă încurajez să o urmați și voi.

Și da: avem și o aplicație. „Dr. Greger’s Daily Dozen” este disponibilă sub formă de aplicație gratuită pentru Android și iPhone. Aplicația specifică dimensiunile porțiilor și vă ajută să urmăriți progresele pe care le faceți.

Pentru familia mea, lista de ingrediente de inserat zilnic în alimentație a fost un memento util pentru a încerca să facem fiecare masă cât mai sănătoasă posibil. Mi-a încălzit inima să aflu că și alții au considerat-o utilă. Primesc, literalmente, mii de e-mailuri de la oameni care-mi spun, cu entuziasm, câte elemente de pe listă au reușit să bifeze într-o zi.

„Mănânc mai multe legume crucifere decât credeam vreodată posibil”, mi-a

spus o femeie, „și înainte habar n-aveam ce înseamnă *crucifere!*” Alte persoane spun că semințele de in sunt acum o parte atât de importantă din viața lor, încât și le iau la pachet când călătoresc. Alții îmi spun că nu au folosit niciodată condimente la gătit până când nu au citit cartea, dar că acum o fac și nu numai că se bucură de beneficiile pentru sănătate oferite de turmeric, oregano și așa mai departe, dar că mesele lor sunt mai gustoase ca oricând.

Mulți l-au transformat într-o întrecere. Pentru a putea include toate porțiile recomandate, trebuie să bifați 24 de căsuțe în fiecare zi. Oamenii mi-au solicitat insistent planuri de masă și rețete care să-i ajute să respecte *Duzina Zilnică*. Îmi place când aflu despre toate modurile creative în care cititorii încearcă să includă lucruri cum ar fi fasolea și legumele erbacee în micul dejun, dar mulți au continuat să se întrebe cum să le cumpere, să le gătească și să le servească. Ce-și doreau, de fapt, era o carte de bucate.

Așa că iat-o *100+ rețete bazate pe studii științifice. Cum să nu mori*. Scopul acestei cărți este acela de a vă pune la dispoziție rețete delicioase, hrănitoare și, desigur, de a vă ajuta să includeți toate ingredientele din *Duzina Zilnică* în viața voastră cât mai des posibil.

O alimentație centrată pe *Duzina Zilnică* ar trebui să vă ajute să fiți mai sănătoși.

Nu uitați că suntem ceea ce mâncăm. Când decideți să mâncați un anumit aliment, înseamnă că alegeți să *nu* mâncați un altul.

La urma urmei, există o limită la ce puteți consuma într-o singură zi. Deci, orice ați alege vine cu un cost.

Asta înseamnă că, de fiecare dată când băgați ceva în gură, puteți rata oportunitatea de a investi în ceva mai sănătos. Gândiți-vă așa: dacă ați avea 2000 de dolari în cont, de cheltuit pe alimente, cum i-ați folosi? I-ați da pe mese minunate, care vă permit să bifați cele mai multe dintre elementele din Duzina Zilnică? Sau i-ați arunca pe găleți de pui prăjit și pungi de chipsuri? Aș dori să cred că, dacă ați luat această carte, ați alege prima variantă. De fapt, cei 2000 de dolari reprezintă cele 2000 de calorii pe care le aveți "de cheltuit" pe zi, iar fiecare aliment ales determină dacă le cheltuiți pe ceva care vă face mai sănătoși sau pe ceva care vă poate face rău. Rețetele din această carte vă vor oferi posibilitatea de a pregăti mese care „vor face toți banii” din punct de vedere nutrițional. De la *Salata cu mango, avocado și varză kale asezonată cu dressing portocaliu de ghimbir și susan*, la *Supa de fasole neagră cu quinoa și kale*, până la *Ciuperci portobello umplute și condimentate cu sos de ierburi*, veți găsi rețete care vă vor face să simțiți că vă vine apă în gură, păstrându-vă, în același timp, un corp sănătos.

NOTĂ: Duzina Zilnică reprezintă 12 ingrediente pe care încerc să le integrez în rutina mea de zi cu zi. Poate însemna orice - de la cinci porții de băuturi sănătoase, până la cel puțin o porție care să conțină fructe de pădure, semințe de in, nuci și semințe, precum și ierburi aromatice și condimente. La sfârșitul fiecărei rețete veți găsi o listă în care sunt indicate fiecare dintre ingredientele Duzinii Zilnice.

Duzina Zilnică a Dr. Greget

✓✓✓ LEGUMINOASE

✓ FRUCTE DE PĂDURE

✓✓✓ ALTE FRUCTE

✓ LEGUME CRUCIFERE

✓✓ LEGUME ERBACEE

✓✓ ALTE LEGUME

✓ SEMINȚE DE IN

✓ NUCI ȘI SEMINȚE

✓ IERBURI AROMATICE
ȘI CONDIMENTE

✓✓✓ CEREALE INTEGRALE

✓✓✓✓ BĂUTURI

✓ SPORT

Aceasta este lista cu ingredientele Duzinii Zilnice și numărul de porții recomandat pentru fiecare. Am ținut această listă lipită pe frigiderul nostru ani de zile. Simțiți-vă liberi să o tăiați pe aceasta din carte (sau să faceți o copie) și să o lipiți și voi pe frigider. Vă poate fi de folos și când mergeți la cumpărături, pentru că vă poate ghida spre alegerile cele mai sănătoase. Și nu uitați, este vorba despre a face tot ce stă în puterea voastră.

Uneori, mai ales atunci când călătoresc, reușesc să ating doar un sfert din obiectivele mele. Când se întâmplă așa, încerc să-mi iau revanșa a doua zi. Puteți face la fel: dacă într-o zi nu reușiți să introduceți decât o parte din aceste ingrediente în dieta voastră, faceți tot posibilul să recuperați a doua zi, adăugând cât mai multe dintre ele.