

Dr. Will Bulsiewicz

ALIMENTAȚIA BOGATĂ ÎN FIBRE

Programul pentru sănătatea digestivă care te va ajuta să slăbești,
să-ți recapeți sănătatea și să-ți echilibrezi microbiomul

Traducere de Irina Brateș

POLIROM
2021

Will Bulsiewicz, MD, MSCI, *Fiber Fueled : The Plant-Based Gut Health Program for Losing Weight, Restoring Your Health, and Optimizing Your Microbiome*

Copyright © 2020 by Will Bulsiewicz

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© 2021 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Foto copertă : © iStockphoto.com/bondarillia

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700505

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,

sc. 1, et. 1, sector 4, 040031

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României :

BULSIEWICZ, WILL

Alimentația bogată în fibre : programul pentru sănătatea digestivă care te va ajuta să slăbești, să-ți recapeți sănătatea și să-ți echilibrezi microbiomul / Will Bulsiewicz ; trad. din lb. engleză de Irina Brateș. – Iași : Polirom, 2021

Index

ISBN 978-973-46-8346-8

I. Brateș, Irina (trad.)

61

Printed in Romania

Cuprins

<i>Nota autorului</i>	9
<i>Introducere</i>	11

PARTEA I

Cunoașterea înseamnă putere

1. Motorul care pune în mișcare sănătatea omului nici măcar nu este uman	29
2. Viața în secolul XXI: supraalimentați, subnutriți și îndopați cu medicamente	55
3. Beneficiile fibrelor: acizii grași cu lanț scurt și postbioticele garantează succesul	74

PARTEA A II-A

Metoda alimentației bogate în fibre

4. Mănâncă un curcubeu pentru a descoperi o comoară	99
5. Cum îți descoperi pasiunea pentru plante atunci când ai sensibilitate digestivă	122
6. Ascensiunea alimentelor fermentate	144
7. Prebiotice, probiotice și postbiotice	166
8. Alimentele bogate în fibre	179

PARTEA A III-A

Programul alimentației bogate în fibre

9. Alimentația bogată în fibre zi de zi : un stil de viață	201
10. Programul de 4 săptămâni cu alimente bogate în fibre	229
<i>Mulțumiri</i>	375
<i>Index</i>	379

Nu trece cu vederea importanța hidratării

Vreme de ani de zile, mă rostogoleam din pat și mă duceam ca un zombi la cafetieră. În următoarele câteva ore încercam să mă simt viu, să alung în șuturi oboseala cu cofeină. La un moment dat, depășeam acea linie și mă trezeam, dar simțeam și o epuizare și o nervozitate ciudate din cauza cantității prea mari de cofeină. De ce nu putea fi ceva simplu?

Poate să fie astfel. Totul începe cu apa, cea mai simplă, mai sănătoasă și mai ieftină băutură de pe planetă. Sunt la fel de vinovat ca toată lumea, dar este uluitor că plătim câțiva dolari pentru a bea un suc sau altceva care ne va face rău, când restaurantele îți oferă gratis apă rece ca gheața. Sincer, ar trebui să apreciem mai mult accesul pe care îl avem la apă. Este indispensabilă pentru viață. Cel puțin 60% din corpul tău este alcătuit din apă. Poți rezista trei săptămâni fără mâncare, dar nu vei putea sta fără apă mai mult de patru zile. Este vitală! Și dătătoare de viață.

Din păcate, stilul nostru de viață din secolul XXI ignoră această minune pentru sănătate. Pentru majoritatea dintre noi, momentul din zi în care suntem cel mai deshidratați este cel în care ne trezim. Nu am băut nimic timp de mai multe ore, prin urmare este momentul ideal de a ne rehidrata organismul. În ultimii câțiva ani, mi-am schimbat rutina și încep ziua cu două pahare mari cu apă. Este uluitor ce efecte importante are această mică schimbare. Îmi pornește creierul, intestinele și rinichii și mă simt mult mai treaz. Tot mai întind mâna după cafea, dar după ce am băut apă.

Apoi, pe măsură ce trece dimineața, am grijă să păstrez un echilibru între cafea și apă. Nu mai beau direct cafea. Beau și una, și alta, dar pun accentul pe apă. Acum sunt atent la buzele mele. Când simt că sunt puțin uscate, iau sticla cu apă.

Pentru a optimiza hidratarea, recomandarea mea este ca atunci când te trezești să bei în primul rând două pahare mari cu apă, așa cum fac eu. Ai grijă ca dimineața să bei mai multă apă decât cafea sau alt produs cu cofeină. Adaugă două pahare cu apă la fiecare masă. Asta te va ajuta să ajungi până la opt pahare cu apă pe zi, iar organismul va funcționa așa cum trebuie.

Să alegem energizante care chiar ne energizează

Nu-i chiar așa de greu să încorporezi remedii vindecătoare în băuturile pe care le alegi. Micile schimbări generează rezultate majore atunci când se aplică rutinei tale zilnice, iar aceasta este una de care putem profita foarte ușor! Iată câteva moduri minunate pentru a face alegeri mai bune în ceea ce privește băutura, ca să-ți îmbunătățești sănătatea intestinală pe parcursul întregii zile:

Însufletește-ți apa: îmi place să storc o cantitate mare de citrice în apă și să profit la maximum de storcătorul de fructe. Pune niște felii de citrice și apă într-un borcan uriaș, cu puțină gheață, într-o minunată zi de vară. Sau infuzează-ți apa peste noapte cu castraveți ori cu pepene și mentă și răsfăță-te cu o hidratare ca la spa.

- *Puțină cafea dimineată*: sunt un adept al cafelei! Conține polifenoli care acționează precum prebioticele asupra microbiotei. În prezent este și cea mai mare sursă de antioxidanți din dieta occidentală. Încerc să schimb acest lucru răspândind mesajul *alimentației bogate în fibre*, dar, între timp, nu văd niciun motiv pentru care să renunțăm la ea. Problema cu cafeaua este că aruncăm gunoaie în ea. Am trecut la cafeaua neagră, simplă, și o ador. Dar dacă trebuie neapărat să adaugi un îndulcitor, puțină stevia, fructul călugărului sau eritritol te ajută. Însă, în ce privește frișca pentru cafea, eu aș sări peste lactate și aș folosi lapte organic de soia. Cunoscut multe persoane cărora le place laptele neîndulcit de ovăz la cafea. Îmi place și să-mi condimentez cafeaua – scorțișoara, ghimbirul și turmericul sunt combinația preferată. Dacă mă târăsc și am nevoie de un imbold suplimentar, mai pun și niște maca și ginseng indian. Acestea sunt superalimente adaptogene provenite din rădăcini, care combat oboseala și stresul. Dacă adaug condimente, de obicei pun și lapte organic de soia și îndulcitor, ca să domolesc aromele. Totuși, nu bea mai mult de două cafele pe zi. Și nu uita să bei apă înainte, în timpul și după cafea. În sfârșit, dacă ai o problemă care implică diaree, cum este sindromul de intestin iritabil, cafeaua îți poate agrava simptomele.

O notă despre cofeină

În general, nu sunt contra cofeinei. Ok, în regulă, recunosc: o ador. Nu aș fi putut supraviețui rezidențiatului în absența ei. Dar unii dintre voi e posibil să sufere de sensibilitate la cofeină, ceea ce poate exacerba problemele digestive. De fapt, o genă cauzează această problemă. Dacă te îngrijorează această posibilitate, eu ți-aș zice să renunți complet la cofeină timp de o săptămână, ca să vezi cum te simți.

Ceai verde după-amiaza: unul dintre ritualurile mele favorite este să beau un ceai verde fierbinte la o oră sau două după prânz. Chiar mă simt revigorat toată după-amiaza, iar ceaiul conține un fitonutrient numit L-teanină, care îmbunătățește concentrarea. Vei observa diferența în comparație cu cafeaua. Ceaiul verde este și o sursă excelentă de polifenoli prebiotici. Recomandarea mea specială în ceea ce privește ceaiul verde este ceaiul matcha organic de grad ceremonial. Este bogat în antioxidanți și oferă efectiv de 100 de ori mai mult polifenol prebiotic EGCG decât ceaiul verde obișnuit. Singurul lucru pe care trebuie să-l faci este să pui apă fierbinte, deși poți să activezi antioxidanții chiar și mai mult cu niște suc de citrice, pentru că vitamina C îmbunătățește considerabil absorbția acestora, ceea ce înseamnă că obții mai mult de la aceeași cană cu ceai. Și, dacă tot a venit vorba, încearcă să-ți faci o matcha mai rece punând matcha într-un borcan, cu niște gheață și o lămâie. E o băutură care îmi amintește de Arnold Palmer, regretatul mare jucător de golf, căruia îi plăcea să combine ceaiul cu gheață și limonada.

Mai bine smoothie decât suc: nu sunt împotriva sucului. Sunt doar pro-smoothie. Ce faci când pregătești sucul de fructe? Exact, separi fibrele, iar apoi le arunci. Îndepărtarea fibrelor, dar păstrarea zahărului îmi dă senzația negativă de aliment procesat, un déjà-vu. Reține, dorim să avem o *alimentație bogată în fibre*. Dar, când am

afirmat asta, am insistat și asupra faptului că „puțin și lent este mot-toul” când vine vorba despre fibre și, întrucât smoothie-urile sunt o astfel de concentrare minunată de densă de fibre, este posibil să fie prea mult pentru unii dintre voi când creșteți consumul de fibre și FODMAP. În acest caz, sucul te poate ajuta să obții fitonutrienții fără să forțeze prea tare în ce privește fibrele. Dar sucurile nu ar trebui să aibă aromă de piña colada, ci să fie măcar puțin amare. Dacă faci un suc de fructe, practic creezi o băutură cu zahăr. Fructoza din fructele integrale este grozavă, dar când elimini fibrele, devine pur și simplu zahăr. Prin urmare, atunci când faci suc, recomandarea mea este să folosești aproape exclusiv legume, iar fructe la minimum și să alegi aroma amăruie!

Mai ușor cu kombucha: îmi place mult kombucha și o beau frecvent. Sunt absolut sigur că poate face parte dintr-un stil de viață sănătos, dar i se face o reclamă exagerată, care motivează oamenii să dea pe gât un litru pe zi și să se bazeze pe aceasta ca unic aliment fermentat. Sigur că aș prefera mai curând să bei kombucha în loc de suc acidulat sau de alte băuturi îndulcitate, dar aciditatea îți poate eroda smalțul dinților, așa că eu mereu o diluez considerabil. Diluează-o cu apă, care să fie cel puțin pe jumătate cât kombucha. Eu beau doar în jur de 110 mililitri pe zi, un sfert dintr-o sticlă de 450 de mililitri pe care o poți cumpăra de la magazin. Dar acei 110 mililitri se transformă în 220 până la 340 de mililitri pentru mine, după ce o diluez.

Evită alcoolul: știu că nu este ceea ce unii dintre voi doresc să audă, dar dacă ne construim un sistem digestiv sănătos, aș recomanda evitarea alcoolului. Este clar că un consum excesiv de alcool provoacă deteriorarea microbiotei intestinale, măbind permeabilitatea intestinală și eliberarea endotoxinelor bacteriene. Cu alte cuvinte, alcoolul produce disbioză. Mă crezi sau nu, dar în felul acesta produce alcoolul ciroza. Nici nu e nevoie să fii alcoolic. O singură petrecere dezlănțuită de vineri îți poate afecta intestinele. E totuși posibil ca aceste reguli să nu se aplice când bei doar puțin? Din păcate, nu. Un singur pahar pe zi îți mărește riscul de creștere a tensiunii arteriale și de accident vascular cerebral. Doar o jumătate de pahar pe zi a fost asociată cu un risc mărit de cancer. În mediul științific există un consens puternic în ceea ce privește faptul că alcoolul cauzează

cancer. Totuși, asta nu ar trebui să ne surprindă atât de mult ; alcoolul omoară bacteriile, iar în cazul intestinelor noastre, aceasta poate însemna că atacă microbii „buni”.

Regulile sunt valabile și în cazul vinului roșu ?

Unii experți sunt de părere că vinul roșu este bun pentru noi, deoarece conține polifenolul resveratrol. Este adevărat că polifenolii din vinul roșu sunt prebiotici și pot mări diversitatea la nivelul intestinului. Este adevărat și că resveratrolul din vinul roșu a fost asociat cu sănătatea inimii, dar abia recent am descoperit mecanismul : încă o dată, sunt implicate bacteriile intestinale. Resveratrolul din vinul roșu scade nivelurile de N-oxid de trimetilamină (TMAO), inhibând producerea de TMA de către microbiota intestinală. TMA este precursorul TMAO. Știm din capitolul 2 că TMAO rezultă din consumul de carne, ouă și lactate cu conținut ridicat de grăsime și că este implicat în patogeneza bolilor cardiovasculare, accidentului vascular cerebral, bolii Alzheimer, diabetului de tip 2 și bolii cronice renale. Cinci dintre principalele zece cauze de deces. În SUA, o țară în care se mănâncă mai multă carne decât oriunde în lume, bineînțeles că a avea la dispoziție o modalitate de a încetini producția de TMAO ar fi un lucru benefic pentru inimă, dar băutul de vin roșu în acest scop poate duce la dependență de alcool și posibil la ciroză. De ce să nu reducem pur și simplu consumul de carne roșie și să mâncăm mai multe plante ? Strugurii, afinele, zmeura, dudulele și chiar arahidele conțin resveratrol, dar fără risc. Acestea fiind spuse, dacă vrem să ne bucurăm în mod responsabil de alcool, un pahar ocazional cu vin roșu ar putea fi modalitatea de a o face.

Activează-ți în mod natural hormonii sațietății

Cu toții am fost condiționați să ne concentrăm asupra cantității de alimente – fie că numărăm kaloriile, fie procentul de macronutrienți din orice. Am auzit de diete care presupun chiar să-ți cântărești alimentele. Poate fi foarte complicat! Dar nu e nevoie să fie așa. Dă-mi voie să fac lucrurile incredibil de simple: când te orientezi către alimente din plante integrale, poți mânca FĂRĂ RESTRICȚII. Nu exagerez, ai undă verde de la mine să mănânci cât de mult vrei. Repet: mănâncă oricât vrei. Vei slăbi oricum și te vei bucura de toate beneficiile pentru sănătate.

Iată de ce funcționează: mulțumește-le fibrelor și amidonului rezistent. Alimentele din plante integrale sunt prin definiție bogate în nutrienți și sărace în calorii. Cerința este să le mesteci bine, nu poți doar să le înfuleci. Știm că mestecatul ia timp. Când mâncăm o salată, durează mai mult decât atunci când mâncăm un hotdog. Așa cum am învățat în capitolul 3, fibrele și amidonurile rezistente produc acizi grași cu lanț scurt, care declanșează eliberarea hormonilor sațietății. Mestecând pe îndelete alimentele bogate în fibre, îi permitem organismului să își folosească mecanismele naturale pentru a ne anunța când am mâncat destul. Nu-i nevoie să numărăm kaloriile. Ni le numără Mama Natură. Te vei simți sătul și satisfăcut și vei ști că ai mâncat destul, iar masa va fi una plină ochi de nutrienți și fibre.

În cea mai mare parte a istoriei omenirii, specia noastră a consumat alimente din plante integrale, cu o cantitate de 100 de grame de fibre sau mai mult pe zi. Acestea erau alimente adevărate, care creșteau în pământ. Nu bame prăjite, burgeri vegetali, cereale procesate, cum e pâinea, sau înghețată care nu conține lapte. Când ne procesăm alimentele, le îndepărtăm fibrele. Pervertim echilibrul naturii și creăm artificial alimente bogate în calorii, sărace în fibre, care încurajează mâncatul exagerat. Alimentele procesate reprezintă cea mai mare parte a dietei americane. Restul înseamnă mai ales carne, lactate, ouă și ulei. Bogate în calorii, cu o cantitate netă de fibre egală cu zero. Și ne mai întrebăm de ce mâncăm prea mult și avem o problemă cu obezitatea și cu afecțiunile asociate.

Dacă inversezi raportul, urmând planul din această carte, și mănânci 90% până la 100% alimente dintr-o mare diversitate de