

Dr. Mark Hyman

MÂNCARE

CE NAIBA AR TREBUI
SĂ MĂNÂNC?

Traducere din limba engleză de

Mihaela Ioncescu

 ACT și Politon

2022

CUPRINS

| | |
|-------------|----|
| Introducere | 15 |
|-------------|----|

PARTEA I

| | |
|---|----|
| SĂ PUNEM PUNCT CONFUZIEI, FRICII ȘI NESIGURANȚEI ALIMENTARE | 21 |
|---|----|

PARTEA A II-A

| | |
|-------------------------------|-----|
| CE NAIBA AR TREBUI SĂ MĂNÂNC? | 57 |
| CARNEA | 59 |
| PĂSĂRI DE CURTE ȘI OUĂ | 98 |
| LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE | 123 |
| PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE | 151 |
| LEGUME | 175 |
| FRUCTE | 204 |
| GRĂSIMI ȘI ULEIURI | 227 |
| LEGUMINOASE | 263 |
| CEREALE | 285 |
| NUCI ȘI SEMINȚE | 313 |
| ZAHĂR ȘI ÎNDULCITORI | 332 |
| BĂUTURI | 360 |

PARTEA A III-A

| | |
|---|-----|
| CE ALTCEVA TREBUIE SĂ MAI ȘTII DESPRE MÂNCARE | 383 |
|---|-----|

PARTEA A IV-A

| | |
|--|-----|
| DIETA PEGANĂ ȘI CUM SĂ MĂNÂNCI PENTRU O VIAȚĂ BUNĂ | 419 |
| ÎNAINTE DE ALIMENTAȚIE, DETOXIFICAREA | 421 |
| DIETA PEGANĂ | 432 |
| PLANUL DE MASĂ ȘI REȚETE | 444 |
| | |
| Mulțumiri | 496 |
| NOTE | 499 |
| Despre autor | 541 |

Introducere

Presupun că ai ales această carte pentru că mâncarea te derutează. De ce spun asta? Deoarece studiez nutriția de 35 de ani și până și experții sunt derutați de această știință. Dacă oamenii la care apelăm pentru sfaturi de nutriție continuă să-și schimbe permanent punctul de vedere, nu e de mirare că noi, ceilalți, suntem năuciiți și intrigați.

Atunci când te trezești dimineața, te întrebi ce ar trebui să mănânci în ziua respectivă? Te-ai săturat să fii dezorientat și frustrat de reportaje contradictorii referitoare la cele mai recente studii despre mâncărurile care sunt bune sau nocive pentru noi? Într-o zi ouăle sunt nesănătoase, pentru ca în următoarea să fie o mâncare cu puteri miraculoase. Într-un an guvernul ne spune să mâncăm șase pâni la unsprezece porții de carbohidrați (pâine, orez, cereale și paste) ca hrană fundamentală în dieta noastră, iar în anul următor ne spune să renunțăm la carbohidrați. Recomandările Alimentare ale Statelor Unite (US Dietary Guidelines) afirmau, în urmă cu 35 de ani, că toate problemele legate de sănătate provin din consumul de grăsimi și ne recomandau să consumăm grăsimi „numai cu moderație”. Apoi, peste mai bine de trei decenii, s-a aflat deodată că grăsimile nu sunt chiar atât de rele. De curând, în cadrul Recomandărilor Alimentare ale Statelor Unite din 2015, ni s-a spus: „Ei, nu vă îngrijați din cauza grăsimilor; nu

există restricții în privința cantității pe care o puteți consuma, deoarece studiile nu demonstrează nicio legătură între obezitate sau bolile cardiovasculare și grăsimile alimentare. Cât despre colesterolul despre care v-am zis să-l evitați ca să nu muriți din cauza unui infarct? Ei bine, ne-am înșelat și în această privință, prin urmare lăsați albușurile și bucurați-vă de ouă în întregime”.

Bineînțeles, industria alimentară în valoare de un trilion de dolari ne oferă tot felul de opțiuni „sănătoase”: cu un conținut scăzut de grăsimi, cu un conținut crescut de fibre, cereale integrale, alimente fără gluten – majoritatea fiind tocmai opusul a ceea ce este sănătos. Iată regula mea alimentară: dacă, pe etichetă, există mențiuni legate de sănătate, ceea ce se află în interior probabil că nu este sănătos. Fulgi din făină de multicereale dorește cineva?

Toate acestea sunt suficiente pentru a te determina să renunți și să mănânci orice vrei, oricând vrei și în orice cantități vrei. Parcă ar fi o lovitură nutrițională.

Acesta este motivul pentru care am scris această carte. Vreau să te ajut să anulezi toate convingerile legate de mâncare care te îngrașă și te îmbolnăvesc și să le înlocuiești cu o abordare nouă care te va conduce spre sănătate și prosperitate.

În peisajul alimentar, există multe convingeri și dogme, de la cele vegane, paleo, vegetariene, mediteraneene, alimente crude și până la cele cetogenice, cu un conținut ridicat de grăsimi, cu un conținut scăzut de grăsimi sau omnivore. Cum ar putea să fie toate corecte? Există beneficii ale tuturor acestor diete, însă o abordare totală a uneia sau alteia ar putea să nu fie cel mai bun răspuns.

Oamenii se adaptează. De generații întregi, consumăm hrană variată specifică fiecărui mediu de pe tot cuprinsul planetei, de la deșertul arid până la înghețata tundră arctică. Prin urmare, ar trebui să mănânci 80% carbohidrați din mesquite, ghinde și plante sălbatice, așa cum au făcut timp de mii de ani indigenii pima din Arizona, sau 70% grăsimi din untură de balenă și focă, așa cum mâncau în mod tradițional inuiții din regiunea arctică?

Vestea bună este că știința continuă să perfecționeze și să explice principiile fundamentale ale alimentației sănătoase, iar acum știm mai mult ca niciodată cum arată cu adevărat o dietă bună și sănătoasă. Numesc aceste principii nutriționale de bază Dieta Pegană, în mare parte ca o parodie a fanatismului prietenilor mei paleo și vegani, care devin adesea foarte temperamental și înfierbântați când își apară punctul de vedere. Este ca un fel de înfruntare între clanul Hatfield și clanul McCoy*.

Vestea proastă este că o mare parte din ceea ce consumăm nu este cu adevărat mâncare. Sau cel puțin a fost atât de modificată și de procesată încât am putea să nu o mai numim mâncare. Este mai degrabă un fel de substanță asemănătoare cu mâncarea. Drept urmare, cei mai mulți dintre noi suntem derutați, uimiți și frustrați, deoarece nu știm pe cine să credem sau ce să mâncăm.

Am scris această carte și pentru că nutresc convingerea că a cultiva și a consuma mâncare adevărată, integrală reprezintă răspunsul la multe dintre problemele lumii noastre. Felul în care o creștem, o producem și o consumăm

* Film cu același nume în care cele două clanuri reînvie tensiunile și resentimentele dintre ele, în condițiile în care liderii lor abia se întorseseră din Războiul Civil. (n. trad.)

afectează aproape toate aspectele vieții și societății noastre. *Mâncare* este un ghid onest de tip „cum să” conceput să răspundă la întrebarea: „Ce naiba ar trebui să mâncăm?”.

Acum s-ar putea să-ți zici în sinea ta: *Știu ce este mâncarea. E chestia aia pe care o mănânci ca să furnizezi combustibil pentru corpul tău și să poți trăi.* Însă este cu mult mai mult. E un medicament. E informație. Mâncarea controlează efectiv aproape toate funcțiile corpului și minții umane. Și conectează aproape tot ceea ce contează în viața noastră. Mâncarea ne conectează între noi și pe noi cu propriul corp; poate să ne revigoreze sănătatea, să aducă familiile împreună, să reconstituie comunități pline de viață, să îmbunătățească economia și mediul, să reducă poluarea, să-i ajute pe copiii noștri să ia note mai bune și să evite tulburările alimentare, obezitatea și abuzul de medicamente; mâncarea poate chiar să reducă sărăcia, violența, criminalitatea și sinuciderea. Sistemul nostru industrial alimentar provoacă multe dintre aceste probleme permițând la nivel național o dietă cu multe produse ce conțin zahăr, amidon sau sunt ultraprocesate, sărace în substanțe nutritive din cauza pesticidelor, conțin erbicide, hormoni, antibiotice și alte produse chimice dăunătoare.

Această carte este menită să fie o hartă bazată pe cele mai bune și mai noi informații din știința care ne spune ce să mâncăm. Ceea ce pui în gură este cel mai important lucru pe care îl faci în fiecare zi. Îți influențează capacitatea de a duce o viață bogată, energică, spirituală, conectată și sentimentală – o viață în care ai energia de a avea grijă de tine, de a-ți iubi prietenii și familia, de a-ți ajuta aproapele, de a-ți duce la îndeplinire sarcina pe care o ai în lume și de a-ți împlini visurile. Dacă îți place mâncarea adevărată, integrală și proaspătă pe care să o poți găti folosind

ingrediente reale, ai o influență pozitivă asupra a tot ceea ce se găsește în jurul tău.

Mai simplu spus: mâncarea înseamnă o poartă către o viață bună și către o iubire adevărată, o poartă către repararea unei mari părți din ceea ce nu merge bine în lume.

CUM ESTE ÎMPĂRȚITĂ ACEASTĂ CARTE

Fiecare capitol din partea a II-a studiază diferite grupe de mâncare (carne, lactate, cereale, legume, fructe etc.) și încearcă să ofere o perspectivă completă asupra lor, începând cu abordarea științifică și trecând apoi la părerea experților, respectiv la aspectele în care au dreptate și cele în care se înșală. Fiecare dintre aceste capitole conține un ghid despre cum poți integra principiile de mediu și etice în obiceiurile tale de cumpărături, precum liste de produse pe care să le mănânci și pe care să nu le mănânci, fiindcă, în fond și la urma urmei, nu asta este ceea ce vrem să știm? Niciuna dintre părțile acestei cărți nu implică privațiuni sau suferință. Vreau să te trezești în fiecare dimineață simțindu-te bine, bucurându-te de viață și pregătit să consumi o mâncare adevărată. Vei descoperi că această carte nu se referă atât de mult la ceea ce nu poți mânca, cât la ceea ce poți mânca: o mâncare delicioasă, integrală, plină de arome, cu textură și cu surprize culinare.

În părțile a III-a și a IV-a, îți voi arăta cum să folosești mâncarea ca pe un medicament pentru a-ți „reseta” organismul și pentru a mânca într-un fel care să îți asigure sănătatea, prezentându-ți totodată instrucțiuni simple și principii nutriționale care sintetizează cercetări legate de mâncare, sănătate, boală și mediu. Aceste instrucțiuni sunt

flexibile și permit o dietă variată care este inclusivă, nici-decum exclusivă.

Vei învăța, de asemenea, care suplimente alimentare sunt esențiale pentru sănătate și care pot vindeca. Potrivit informațiilor guvernului, 90% dintre americani au deficit la una sau la mai multe substanțe nutritive. Într-o lume perfectă, niciunul dintre noi nu ar avea nevoie de suplimente; cu toate acestea, având în vedere factorii de stres din ziua de astăzi, caracterul sărac al solului, faptul că mâncarea noastră este transportată de la distanțe mari și depozitată perioade mari de timp, dar și expunerea noastră la cantități mai mari de toxine din mediu, avem nevoie de o doză zilnică de vitamine și minerale pentru a ne regla din punct de vedere biochimic.

S-ar putea să observi că unele informații apar în mai multe capitole. Am repetat anumite aspecte importante, deoarece se aplică nu numai la o singură grupă de alimente și știu că unii cititori vor sări pasaje din carte în loc să o citească de la un capăt la altul. Mai bine să spun un lucru de două ori decât să te las să ratezi complet informația.

Cu toate că această carte conține foarte multe informații științifice despre mâncare, speranța mea este că îți va da posibilitatea să-ți simplifici viața. A devenit infinit mai simplu să gătești și să mănânci atunci când renunți la chestiile artificiale și te concentrezi pe alimentele adevărate și integrale. Este mult mai simplu să-ți amintești ce este fiecare. Întreabă-te: Acest produs a fost făcut de natură sau de mâna omului? Natura a făcut un avocado, însă nu și un Twinkie. Orice copil de cinci ani ar înțelege asta. Hai să desființăm toate acele mituri nutriționale dăunătoare și să învățăm să adoptăm alimentele delicioase pe care le iubești și care te iubesc la rândul lor.

PARTEA I

SĂ PUNEM PUNCT CONFUZIEI, FRICII ȘI NESIGURANȚEI ALIMENTARE

Știința nutriției este derutantă, și nu ar trebui să fie. Nimic nu este mai natural sau fundamental în viața noastră. Miracolul pe care noi, oamenii, l-am știut dintotdeauna este acesta: mâncarea există tocmai pentru a ne oferi energie, pentru a ne vindeca, restabili și pentru a ne ridica moralul. Fiecare bucățică de mâncare este o oportunitate reală de a ne asigura sănătatea sau de a încuraja boala. Când spun că este miraculoasă, mă refer la mâncarea *adevărată*, cea care vine din pământ, ne alimentează și ne susține, *nu la* gunoaiele industrializate, superprocesate și superdelicioase care ne degradează organismul și ne îmbolnăvesc. Cărora dintre ele le permiți accesul în corpul tău? Alegerea îți aparține. Haide să vedem povestea adevărată a mâncării, să clarificăm ce ne arată știința și ce nu ne arată și să învățăm cum să mâncăm sănătos toată viața.

Înainte să intrăm în detalii, să începem cu un mic chestionar. Răspunde la următoarele întrebări în funcție de convingerile tale actuale despre mâncare. Răspunsurile se află la finalul părții I. Nu trișa!

TEST DE IQ NUTRIȚIONAL

Adevărat sau fals?

1. Fulgii de ovăz sunt un mic dejun sănătos.
2. Ar trebui să eviți gălbenușurile pentru că măresc colesterolul și pot provoca infarct.
3. Sucul de portocale este un mod excelent de a-ți începe ziua.
4. Carnea roșie este nesănătoasă și provoacă boli cardiovasculare și cancer.
5. Cea mai bună metodă de a slăbi este să mănânci alimente cu un conținut scăzut de grăsimi.
6. Alimentele fără gluten sunt sănătoase.
7. Dacă vrei să slăbești, ar trebui să mănânci mai puțin și să faci mai mult sport.
8. Lactatele sunt alimentele perfecte ale naturii; sunt esențiale pentru creșterea copiilor, dezvoltarea sistemului osos și pot preveni fracturile.
9. Ar trebui să eviți untul, deoarece are multe grăsimi saturate și provoacă boli cardiovasculare.
10. Uleiul vegetal este mai bun decât untul.

Presupun că multe persoane au dat răspunsuri greșite. Cu siguranță, eu am fost învățat că toate afirmațiile acestea sunt adevărate – și chiar am crezut asta! Însă nu sunt adevărate. Din nefericire, astfel de mituri nu fac decât să contribuie și mai mult la povara pe care o constituie obezitatea și bolile cronice. Obiectivul cărții este să separe adevărul de ficțiune, să desființeze miturile și să spună adevărul despre ceea ce știm, despre ceea ce nu știm și despre ceea ce avem nevoie să mâncăm pentru a trăi bine.

De la o vârstă fragedă, cu toții am fost învățați că ar trebui „să-ți iubești aproapele ca pe tine însuși”. Cu toate acestea, mulți dintre noi ne neglijăm mâncând alimente industriale de slabă calitate care ne fură sănătatea, ne îngreșă și ne fac leneși, ne întunecă gândirea și ne indispun. Dacă ne-am hrăni aproapele așa cum ne hrănim cei mai mulți dintre noi, am avea cu toții o mare problemă.

Mulți dintre noi ne concentrăm în primul rând pe muncă, hobby-uri și prieteni și avem tendința să ne ignorăm nevoile fundamentale legate de mâncarea bună, mișcarea periodică, relaxarea profundă și un somn de calitate. Nu facem legătura între ceea ce se află în farfurie și starea de bine mentală, fizică, emoțională și spirituală. Mâncarea nu înseamnă numai calorii; mâncarea este un medicament. Și mulți dintre noi nu realizăm cât de repede poate să ni se îmbunătățească sănătatea dacă am reuși să gândim astfel. Așadar, întrebarea este cum să mâncăm ca să generăm abundență, sănătate, bucurie, fericire și energie în fiecare zi? Cum să mâncăm în așa fel încât să prevenim și chiar să vindecăm majoritatea bolilor?

Bolile cronice îi afectează pe jumătate dintre americani, printre vinovați numărându-se demența, bolile autoimune,

bolile cardiovasculare, diabetul, cancerul, problemele neurologice, depresia, sindromul atenției deficitare, bolile autoimune, alergiile, refluxul gastroesofagian, sindromul colonului iritabil, tulburările tiroidiene, problemele hormonale și menstruale, precum și problemele de piele, inclusiv eczemele, psoriazisul și acneea. Costurile sunt amețitoare. Medicaid și Medicare sunt principalele consumatoare ale bugetului nostru federal. Cheltuielile anuale pentru asistența medicală din 2016 au fost de 3,35 trilioane de dolari sau 10.345 de dolari de persoană (aproximativ 1 dolar din 5 din întreaga noastră economie). Și 80% din acești bani sunt cheltuiți pentru tratamente în curs de desfășurare ale unor boli cronice provocate de stilul de viață, care pot fi prevenite și vindecate.

Cu toții știm că mâncarea poate fi dăunătoare, că nu ne face bine să bem sucuri carbogazoase și să mâncăm o mâncare proastă. Însă câți dintre noi cred că mâncarea ne poate vindeca? Câți dintre noi cred că mâncarea poate vindeca depresia, diabetul, artrita, bolile autoimune, durerile de cap, oboseala și insomnia? Că poate preveni și vindeca demența și bolile cardiovasculare sau o sută de alte boli și simptome comune?

Aceasta este cea mai mare descoperire științifică de la teoria microbiană a bolilor descoperită la mijlocul anilor 1800 și dezvoltarea antibioticelor din anii 1920: *Mâncarea este un medicament.*

Mâncarea este cel mai puternic remediu de pe planetă. Poate îmbunătăți acțiunea a mii de gene, poate echilibra zeci de hormoni, poate optimiza zeci de mii de rețele de proteine, poate reduce inflamațiile și poate optimiza microbiomul (flora intestinală) cu fiecare bucățică de mâncare

pe care o înghițim. Poate vindeca majoritatea bolilor cronice; acționează mai repede, mai bine și mai ieftin decât orice medicament descoperit până acum; și singurele efecte secundare sunt cele benefice: prevenirea, ameliorarea sau chiar vindecarea bolilor, ca să nu mai spun de o stare de sănătate optimă și plină de viață.

Cu toate acestea, din nefericire, medicii nu învață aproape nimic despre nutriție la facultatea de medicină. Acest aspect se schimbă pe măsură ce tot mai mulți medici se confruntă cu limitările medicamentelor și ale chirurgiei atunci când vine vorba de a vindeca bolile legate de stilul de viață care provoacă atât de multă suferință în ziua de astăzi. În calitate de director al Centrului Clinic de Medicină Funcțională din Cleveland și al Centrului UltraWellness și ca președinte al consiliului de administrație al Institutului de Medicină Funcțională, sunt un susținător fervent al educării specialiștilor și al cercetării clinice care să demonstreze că utilizarea mâncării ca medicament este eficientă în tratarea bolilor cronice. Am tratat peste 10.000 de pacienți folosind mâncarea ca principal „medicament”, iar beneficiile sale le-au depășit de departe pe cele ale oricărei rețete pe care am scris-o vreodată. Aceste centre de ultimă generație au creat programe care se bazează pe medicina funcțională. În loc să diagnosticheze și să trateze bolile pe baza simptomelor, medicina funcțională abordează cauzele profunde ale bolii. Iar când vine vorba despre bolile cronice, vinovată este aproape întotdeauna alimentația. Nu mă înțelege greșit: tratăm în continuare pacienții în mod holistic, folosind testări avansate, combinații atent selecționate de suplimente și medicamente, precum și alte schimbări ale stilului de viață pentru a aduce echilibru și pentru a vindeca. Însă principalul nostru „medicament”

este mâncarea, cu atât mai puternic cu cât este aplicat corect. Medicina funcțională este cel mai bun model pe care îl avem pentru abordarea creșterii incidenței bolilor cronice. Înseamnă un tratament al *cauzei*, nu al *simptomului*. Se referă la motivul pentru care ai boala și nu doar la denumirea ei. Se străduiește să trateze cauzele principale ale bolii, nu numai să-i reprime simptomele.

AȘADAR CE MÂNCĂM MAI EXACT?

Majoritatea americanilor nu mai consumă mâncare. Mănâncă alimente procesate industrial în fabrici, respectiv substanțe sau Frankenmâncare, care conțin grăsimi trans, sirop de porumb cu un conținut ridicat de fructoză, glutamat monosodic (GMS), îndulcitori și coloranți artificiali, aditivi, conservanți, pesticide, antibiotice, proteine denaturate și alergeni generați de încrucișarea și ingineria genetică. Pe toate acestea le numim antisubstanțe nutritive. Dacă ți-ar înmâna cineva o cutie cu mâncare care are numai o etichetă nutrițională și o listă de ingrediente la exterior, ai avea probleme să ghicești ce se află înăuntru – nu ai avea cum să știi dacă sunt biscuiți cu cremă Pop-Tart sau Pizza Stuffer. Toate acestea ar trebui să ne facă să ne oprim și să reflectăm.

De exemplu, acest articol „alimentar” are treizeci și șapte de ingrediente. Citește-le și vezi dacă ghicești despre ce este vorba:

Ingrediente: Făină de grâu înălbătită și îmbogățită [făină, fier redus, vitamina B (niacină, tiamină, mononitrat – B₁, riboflavină – B₂, acid folic)], sirop de

porumb, zahăr, sirop de porumb cu un conținut ridicat de fructoză, apă, ulei vegetal parțial hidrogenat și/sau grăsime alimentară de origine animală (soia, semințe de bumbac și/sau ulei de canola, grăsime de vită), ouă întregi, dextroză. Conține sub 2%: amidon modificat de porumb, glucoză, drojdii (pirofosfat disodic, praf de copt, fosfat monocalcic), zer de lactate dulci, izolat de proteină de soia, cazeinat de calciu și sodiu, sare, mono- și digliceride, polisorbat 60, lecitină de soia, făină de soia, amidon de porumb, gumă de celuloză, stearoil lactilat de sodiu, arome naturale și artificiale, acid sorbic (pentru a-și păstra prospețimea), galben 5, roșu 40.

Bineînțeles că nu îți dai seama, deoarece nu este un aliment adevărat. Este o substanță asemănătoare unui aliment. De fapt, este Twinkies.

Ar trebui oare să introducem așa ceva în organismul nostru?

Acum să analizăm un alt exemplu; vezi dacă poți ghici ce este:

Ingrediente: Salată romană organică

Destul de evident, nu-i așa? Un avocado nu are o listă de ingrediente sau o etichetă de informații nutriționale. Nici cotelul nu are. Sunt doar alimente.

Industria alimentară s-a autoinvitat în casele noastre și ne-a încurajat să „externalizăm” mâncarea și gătitul. Ne-a scos din bucătărie cu totul. Am crescut cel puțin două generații de copii care nu știu să pregătească masa de la

zero, folosind ingrediente adevărate, și care petrec mai mult timp uitându-se cum se gătește la televizor în loc să gătească efectiv.

Substanțele din ziua de astăzi, care seamănă cu alimentele, ne-au deturnat papilele gustative și structura chimică a creierului. Zahărul provoacă o dependență biologică ridicată, și nu din întâmplare. Giganții industriei alimentare au instituite de degustare, unde angajează „experți în poftă” pentru a identifica „punctele de încântare” pe care le stimulează mâncarea, astfel încât să creeze „consumatori înrăiți”. (Aceștia sunt termeni de uz intern în companii pentru a descrie ceea ce fac.) Un director din eșalonul superior de la Pepsi mi-a spus cât de entuziasmat a fost că au aflat cum să crească și să recolteze papile gustative în laborator. Asta le-ar permite să testeze intensiv produsele noi și să creeze băuturi și o mâncare nesănătoasă care să genereze o și mai mare dependență. Sistemul nostru alimentar industrial, sponsorizat și susținut de politicile guvernamentale, ne-a cotropit corpul, mintea și sufletul. Este ca o invazie a răpitorilor de corpuri. Cei mai mulți dintre noi nici măcar nu ne dăm seama. Și cel mai rău este că majoritatea dăm vina exclusiv pe noi pentru obiceiurile noastre proaste, pentru poftă și creșterea în greutate.

Sănătatea este dreptul fundamental al omului și ne-a fost luat.

CUM SĂ SCĂPĂM DE OBEZITATE ȘI BOALĂ GĂTIND

Scriu și țin conferințe despre mâncare și o folosesc ca tratament de multă vreme, observându-i beneficiile asupra sănătății în cazul a mii de pacienți. Însă numai când am participat la realizarea filmului *Fed up** am făcut un pas înapoi și mi-am dat seama cât de mult s-a extins în țara noastră epidemia mâncării industrializate. Filmul prezintă modul în care industria zahărului sporește numărul cazurilor de obezitate, iar mie mi s-a cerut să merg în Carolina de Sud ca să discut cu o familie cu venituri reduse despre starea lor de sănătate. Am studiat criza de sănătate a acestei familii, am încercat să înțeleg cauzele profunde și i-am ajutat pe membrii ei să scape din această spirală descendentă înfricoșătoare. Trei dintre cei cinci membri ai familiei sufereau de obezitate morbidă, doi dintre ei aveau diabet zaharat incipient, iar tatăl suferea de diabet de tip 2, de insuficiență renală și făcea dializă. Familia supraviețuia datorită ajutoarelor de handicap și bonurilor de masă (sau SNAP** – Programul Suplimentar de Asistență Nutrițională). Membrii ei aveau greutăți financiare și se simțeau deznădăjduiți. Acest cerc vicios al sărăciei și sănătății precare afectează peste 150 de milioane de americani (inclusiv zeci de milioane de copii), care se luptă într-un fel sau altul cu povara fizică, socială și financiară a obezității, a bolilor cronice și a complicațiilor acestora.

Așa stăteau lucrurile și în cazul acelei familii. Mama, tatăl și fiul de șaisprezece ani aveau cu toții obezitate

* Film documentar american, realizat în 2014 și regizat de Stephanie Soechtig. (n. trad.)

** Supplemental Nutrition Assistance Program. (n. red.)

morbidă. Adolescentul prezenta un procent de grăsime corporală totală de 47%, iar abdomenul său avea 58% grăsime. Pentru a pune lucrurile în perspectivă, intervalul normal în ceea ce privește grăsimea corporală pentru un bărbat este de 10 până la 20 de procente. Spunea că este îngrijorat că în curând va avea 100% grăsime corporală. Nivelul său de insulină era extrem de ridicat, ceea ce determina un ciclu nesfârșit de poftă de dulce și dependență de mâncare, ducând la depozitarea unor cantități din ce în ce mai mari de grăsime pe abdomen. Fiind obez la vârsta de șaisprezece ani, speranța lui de viață *se scurta* cu treisprezece ani față de cea a copiilor care aveau un nivel sănătos al grăsimii corporale, iar el prezenta un risc de două ori mai mare de a muri la vârsta de cincizeci și cinci de ani față de prietenii săi mai sănătoși. Tatăl lui, la vârsta de patruzeci și doi de ani, suferea de insuficiență renală în urma complicațiilor provocate de obezitate. Întreaga familie se afla în pericol.

Toți își doreau cu disperare să găsească o cale de ieșire, însă nu aveau cunoștințele sau capacitatea de a se elibera de sub jugul mâncării industrializate. Se învinovăteau pe ei înșiși, însă era limpede că nu ei erau de vină. Erau doar victime.

Atunci când i-am întrebat ce îi motiva să-și dorească o schimbare, au început să curgă lacrimi. Tatăl a spus că nu vrea să moară și să-și părăsească soția și pe cei patru fii. Cel mai mic dintre băieți avea doar șapte ani. Tatăl avea nevoie de un transplant de rinichi pentru a-și salva viața, însă nu era eligibil dacă nu slăbea optsprezece kilograme și habar nu avea cum să o facă. Nimeni din familie nu știa să gătească. Nu știau cum să se orienteze într-un magazin alimentar, cum să cumpere mâncare adevărată sau să

citească o etichetă. Nu știau că chicken nuggets pe care le cumpărau aveau 25 de ingrediente și numai unul dintre ele era „pui”. Păreau legați la ochi când era vorba despre „mențiunile de sănătate” de pe mâncarea ambalată care îi făcea să se îngrășe și să se îmbolnăvească, mențiuni precum „cu un conținut redus de grăsimi”, „dietetic”, „zero grăsimi trans” și „integral”. Pop-Tarts integrale? Cool Whip cu zero grăsimi trans?

Să-ți spun ceva amuzant despre etichetele alimentare, dimensiunea porției și marketing: în anul 2003, lobby-ul alimentar a constrâns Administrația pentru Alimente și Medicamente (FDA) să permită companiilor alimentare să-și eticheteze produsele ca neavând grăsimi trans *dacă* produsul avea mai puțin de 1/2 de gram de grăsimi trans pe *porție*. Prin urmare, producătorii de frișcă Cool Whip pot afirma că este un „aliment” fără grăsimi trans, deoarece are mai puțin de 1/2 de gram de grăsimi trans la o porție de două linguri, în ciuda faptului că frișca Cool Whip este în mare parte produsă din grăsimi trans. *Pot minți în mod legal*. În cele din urmă, în anul 2015, FDA a stabilit că nu este sigur că grăsimile trans pot fi consumate sau că sunt „non-GRAS” (GRAS este un acronim pentru: în general, recunoscut ca sigur). Însă au oferit industriei alimentare o perioadă îndelungată pentru a scoate grăsimile trans din produse. Prin urmare, fii atent. Citește listele de ingrediente și nu mânca nimic care conține pe etichetă termenul „hidrogenat”.

Cei doi adulți ai acestei familii din Carolina de Sud au crescut în case în care practic tot ceea ce mâncau era fie prăjit, fie venea într-o cutie sau într-o conservă. Preparau doar două tipuri de legume: varză fiartă și fasole verde conservată. Nu dețineau instrumentele esențiale de gătit,

cum ar fi un tocător adecvat pentru a tăia legumele sau pentru a curăța carnea. Aveau câteva cuțite vechi și tocite care stăteau ascunse în fundul bufetului și nu erau folosite nicio dată. Tot ceea ce mâncau era semipreparat în fabrică. Trăiau din bonuri de masă și ajutoare de handicap, cheltuind aproximativ 1.000 de dolari pe lună pentru mâncare, din care jumătate se ducea pe cine la restaurante de tip fast-food – aceasta era principala lor activitate în familie! Erau prinși într-un deșert al mâncării și într-un ciclu al dependenței de mâncare. Discuția s-a schimbat acum, când știința a demonstrat că alimentele procesate – în special, zahărul – provoacă dependență. Atunci când creierul tău este dependent de drog, puterea voinței și responsabilitatea personală nu mai au nicio șansă, însă există o cale de a rupe acest ciclu cu ajutorul mâncării adevărate și integrale.

LEACUL SE AFLĂ ÎN BUCĂTĂRIE

Mi-am dat seama că cel mai rău lucru pe care îl puteam face acestei familii ar fi fost să îi rușinez sau să îi judec, să le prescriu și mai multe medicamente sau să le spun să mănânce mai puțin și să facă mai mult sport (o modalitate subtilă de a-i învinovăți). Însă eu voiam să-i învăț să gătească mâncare adevărată de la zero și să le arăt că puteau să mănânce bine cu un buget redus și să aibă senzația de sațietate.

În prima zi, când m-am uitat în frigiderul lor, am fost surprins să văd o legătură de sparanghel proaspăt. Mama a explicat că în trecut nu îl putea suferi. „Odată, am luat sparanghel la conservă; a fost rău”, a spus ea. „După aceea, un prieten mi-a zis să încerc sparanghel la grătar și, cu toate că nu am vrut, am încercat și a fost bun.” Teoria mea în

legătură cu legumele este următoarea: dacă nu poți să le suferi, atunci probabil că nu le-ai consumat niciodată găti-te corect. Fie au fost conservate, gătite prea mult, fierte, prăjite în ulei, fie transformate într-un terci foarte procesat și lipsit de gust. Gândește-te la varza de Bruxelles fiartă prea mult sau la mazărea fără gust din conservă. Cele mai rele!

Prin urmare, am convins întreaga familie să spele, să curețe, să mărunțească, să taie, să atingă și să gătească mâncare adevărată – alimente integrale precum morcovi, ceapă, cartofi dulci, castraveți, roșii, verdețuri pentru salată, chiar și sparanghel. Le-am arătat cum să curețe usturoiul, să taie ceapa, să îndepărteze capetele tari ale sparanghelului. I-am învățat cum să soteze sparanghelul cu usturoi în ulei de măsline, cum să prăjească cartofii dulci cu fenicul și ulei de măsline și cum să pregătească de la zero curcan cu chili. Am gătit cu toții împreună. Familia a pregătit chiar și sos proaspăt pentru salată din ulei de măsline, oțet, muștar, sare și piper în loc să stropească verdețurile cu sosul îmbuteliat și plin de sirop de porumb bogat în fructoză, uleiuri rafinate și GMS pe care îl preferau înainte.

Băieții mai mici au venit alergând în bucătărie, ademniți să lase consolele de jocuri de mirosurile plăcute și calde de chili și cartofi dulci prăjiți, arome pe care nu le mai simțiseră venind din bucătăria lor până atunci. Ne-am așezat cu toții la masă ca să ne bucurăm de o mâncare proaspăt gătită și s-au declarat surprinși de cât de delicioasă și îndestulătoare era.

După o masă veselă și tămăduitoare cu mâncare adevărată, gătită într-un timp mai scurt și cu bani mai puțini decât ar fi fost necesari ca să meargă cu mașina la Denny's

și să comande chicken nuggets prăjite în ulei, chifle, sos și fasole verde din conservă, fiul cel aproape „superobez” s-a întors neîncrezător spre mine și m-a întrebat:

— Dr. Hyman, dumneavoastră mâncați astfel de mâncare adevărată împreună cu familia în fiecare seară?

— Da, i-am răspuns.

Acest copil se lupta să se însănătoșească, spera să meargă la facultatea de medicină și voia să-și ajute familia. Este limpede că, dacă familia ar alege pur și simplu mâncarea adevărată, pregătită acasă – chiar și cu un buget restrâns –, s-ar afla pe calea cea bună pentru a-și îndeplini aceste visuri și chiar mai mult.

Când a venit vremea să mă îndrept spre casă, am plecat printre lacrimi de ușurare și speranță într-un viitor diferit al acestei familii. Le-am dat cartea mea, *Blood Sugar Solution Cookbook (Soluția în caz de glicemie – carte de bucate)*^{*}, și un ghid de buzunar intitulat *Good Food on a Tight Budget (Mâncare bună cu buget redus)* al organizației cu care colaborez, numită Grupul de Lucru Ecologist. La cinci zile după ce am plecat, mama băieților mi-a trimis un mesaj în care mi-a spus că familia a slăbit deja opt kilograme și că avea să pregătească din nou curcan cu chili. Când am vorbit iar cu ei, după nouă luni, slăbiseră împreună nouăzeci de kilograme. Mama băieților slăbise patruzeci și cinci de kilograme. Tatăl slăbise douăzeci de kilograme și putea să primească un rinichi nou. Fiul slăbise douăzeci și două de kilograme, dar s-a angajat la un fast-food și le-a pus înapoi. În orice caz, este din nou pe calea cea bună și a ajuns de la 153 de kilograme la 95 de kilograme: o pierdere în gre-

^{*} Carte apărută cu titlul *Soluția pentru glicemie*, la Editura Adevăr Divin, Brașov, 2017. (n. trad.)