

---

# VINDECARE PRIN NUTRIȚIE

---

*Fără medicamente,  
doar prin vitamine,  
minerale, plante  
și suplimente alimentare  
naturale*

## Cuprins



Prefață.....	7	Adrenoleucodistrofie .....	152
Cum folosiți această carte.....	9	Aftă (ulcerații aftoase).....	152
<b>Partea întâi</b>			
<b>Noțiuni fundamentale despre sănătate</b>			
Introducere.....	13	Agnozie .....	154
Nutriție, dietă, vitalitate .....	15	Alcaloză.....	154
Înțelegerea bazelor nutriției .....	15	Alcoolism .....	154
Indicații de bază pentru alegerea și prepararea alimentelor .....	21	Alergie la insecte.....	161
Vitamine .....	26	Alergie la înțepături de insecte .....	162
Sintetic <i>versus</i> natural .....	26	Alergii .....	164
Ce se găsește pe rafturi.....	26	Alergii la substanțe chimice .....	180
Vitaminele de la A la Z.....	27	Ambliopie .....	181
Minerale.....	40	Amețeli .....	181
Ce se găsește pe rafturi.....	40	Amigdalită.....	181
ABC-ul mineralelor .....	40	Anemie.....	183
Aer .....	51	Angină .....	186
Ce înseamnă poluarea aerului?.....	51	Anorexie nervoasă.....	186
Poluanți majori.....	51	Apendicită.....	189
Apă .....	54	Apetit scăzut.....	190
Apa de la robinet .....	54	Arsură solară.....	192
Apă îmbuteliată.....	57	Arsuri .....	195
Aminoacizi .....	60	Arterioscleroză.....	197
Ce se găsește pe rafturi.....	62	Artrită .....	200
ABC-ul aminoacizilor .....	62	Artrită reumatoidă.....	210
Antioxidanți .....	71	Astm .....	210
Enzime .....	78	Ataxie.....	215
Funcții ale enzimelor .....	78	Ataxie Friedreich .....	215
Enzime din alimente .....	79	Ateroscleroză .....	215
Ce se găsește pe rafturi.....	80	Atrofie multisistemică cu hipotensiune ortostatică.....	215
Suplimente alimentare naturale .....	82	Autism .....	215
Ce se găsește pe rafturi.....	82	Avort .....	219
Plante.....	101	Bătăături și calusuri.....	220
Fitomedicamente: puterea vindecătoare a plantelor.....	101	Blefarită.....	220
Alte sisteme de vindecare bazate pe plante .....	102	Boala Addison .....	220
Folosirea plantelor medicinale .....	103	Boala Alzheimer .....	220
Sfaturi și precauții .....	104	Boala Binswanger .....	228
Plantele și utilizarea lor.....	105	Boala celiacă .....	228
Plante medicinale după tipul de acțiune și țintele din organism?.....	133	Boala Crohn.....	231
Interacțiunea medicamentelor .....	136	Boala de inimă .....	236
<b>Partea a doua</b>			
<b>Boli și disfuncții ale organismului</b>			
Introducere.....	141	Boala de reflux gastroesofagian (GERD) .....	236
Detectarea bolilor .....	142	Boala Graves.....	238
Abces.....	146	Boala hamburger .....	238
Acnee .....	148	Boala legionarului .....	238
		Boala Lyme .....	239
		Boala Machado-Joseph (MJD) .....	242
		Boala maniaco-depresivă/tulburare bipolară de dispoziție .....	242
		Boala Ménière .....	245
		Boala osoasă Paget .....	247
		Boala Paget a mamelonului .....	250

Boala Parkinson.....	250	Dezlipire de retină.....	406
Boala parodontală .....	254	Diabet .....	406
Boala pulmonară obstructivă cronică .....	258	Diaree .....	418
Boala Raynaud/Fenomenul Raynaud.....	258	Disfuncție erectilă .....	420
Boala Wilson.....	259	Dispepsie.....	423
Boli afective de sezon (SAD) .....	262	Distimie .....	424
Boli ale gingiilor .....	262	Distonie .....	424
Boli ale vezicii biliare (colecist) .....	262	Diverticulită .....	424
Boli cardiovasculare .....	265	Discromatopsie .....	426
Boli cu transmitere sexuală (BTS).....	278	Durere de cap .....	426
Boli de ficat .....	280	Durere de spate .....	433
Boli de gură și de gingie.....	280	Durere în gât.....	437
Boli endocrine.....	280	Echimoză (vânătaie) .....	439
Boli rare .....	283	Eczemă.....	441
Boli transmise prin alimente și apă .....	294	Edem .....	442
Boli venerice.....	300	Emfizem.....	443
Bronșită .....	300	Encefalomielită acută diseminată.....	446
Bruxism .....	304	Endometrioză.....	446
Bufeuri.....	305	Enurezis .....	450
Bulimie .....	305	Entorse, întinderi și alte traumatisme ale mușchilor și ale articulațiilor .....	451
Bursită.....	309	Epilepsie.....	456
Cancer.....	311	Erupții.....	461
Autoteste pentru cancer .....	322	Erupții cutanate .....	464
Cancer de piele.....	331	Escare.....	465
Cancer de prostată.....	337	Expunere la radiații .....	468
Cancer de sân.....	343	Fasciită plantară.....	471
Candida .....	353	Febra .....	471
Candidoză.....	353	Febra a fânului .....	473
Cangrenă.....	356	Febra reumatică .....	475
Carență de cupru.....	358	Fenilcetonurie .....	478
Carie dentară.....	359	Fibrom uterin.....	478
Cataractă.....	362	Fibroză chistică.....	479
Cădere a părului.....	362	Flebită.....	483
Chelie.....	365	Fotofobie.....	483
Chist sebaceu .....	365	Fractură.....	483
Chlamydia.....	366	Frigiditate.....	485
Ciroză hepatică.....	367	Furuncul .....	486
Cistită .....	372	Gastroenterită .....	488
Colesterol ridicat.....	372	Gigantism .....	488
Colită.....	375	Gingivită.....	488
Colită ulcerativă .....	375	Glaucom .....	488
Conjunctivită .....	379	Glomerulonefrită.....	491
Conjunctivită epidemică acută .....	379	Greață matinală.....	491
Constipație.....	379	Greață și vomă.....	491
Convulsii.....	382	Gripă.....	491
Crampe .....	382	Gută.....	495
Crampe la picioare .....	382	Halitoză (respirație urât mirositoare) .....	497
Crampe menstruale .....	382	Hemofilie .....	499
Crampe musculare .....	382	Hemoragie nazală.....	501
Crup .....	384	Hemoroizi.....	502
Degenerescență maculară.....	385	Hepatită .....	506
Dependență de droguri .....	385	Hernie hiatală.....	509
Dependență de fumat.....	389	Herpes bucal (herpes de febră).....	509
Depresie .....	393	Herpes zoster.....	511
Dermatită.....	400	Hipertensiune arterială.....	511
Dezechilibru acid/alcalin .....	402		

Hipertiroidism .....	517	Osteomalacie.....	625
Hipertrofie benignă de prostată.....	518	Osteoporoză.....	626
Hipoglicemie (nivel scăzut al zahărului în sânge).....	518	Otrăviri.....	632
Hipotensiune ortostatică .....	522	Pancreatită.....	633
Hipotiroidism .....	522	Paralizie Bell.....	635
HIV/Virus al imunodeficienței umane .....	525	Pete Bitot .....	635
Icter.....	525	Pete de bătrânețe .....	635
Iederă otrăvitoare/oțetar otrăvitor/sumac otrăvitor (otrăvire cu) .....	526	Picior de atlet .....	637
Indigestie (dispepsie).....	528	Piele grasă.....	638
Infarct miocardic.....	531	Piele uscată.....	640
Infecție fungică.....	538	Pielonefrită.....	643
Infecție herpetică.....	540	Pierdere a auzului .....	643
Infecție a urechii.....	544	Pietre la rinichi.....	648
Infecție a tractului urinar.....	546	Pinten (de călcâi sau de os).....	651
Infecții ale vezicii urinare (cistită) .....	546	Pioree.....	653
Infecții micotice (vaginită micotică) .....	549	PKU .....	653
Infertilitate .....	549	Pneumonie.....	653
Inflamație.....	554	Pojar.....	655
Incontinență.....	556	Polipi.....	657
Insomnie .....	557	Probleme ale aparatului circulator .....	659
Insuficiență renală .....	562	Probleme ale pielii .....	662
Intoleranță ereditară la fructoză.....	565	Probleme ale tiroidei.....	662
Intoleranță la lactoză (deficit de lactază) .....	565	Probleme ale unghiilor .....	662
Intoxicație cu arsenic.....	566	Probleme de colesterol.....	665
Intoxicație cu cadmiu .....	567	Probleme de creștere.....	665
Intoxicație cu cupru .....	569	Probleme de greutate.....	667
Intoxicație cu plumb .....	570	Probleme de memorie.....	667
Intoxicație cu substanțe chimice .....	574	Probleme de menopauză și perimenopauză.....	671
Îmbătrânire .....	575	Probleme de ochi.....	678
Înșepătură de albină .....	585	Probleme de somn.....	695
Leucodistrofie.....	586	Probleme de ten .....	695
Leucoree.....	586	Probleme legate de alăptare.....	695
Leziuni musculare .....	586	Probleme legate de histerectomie.....	696
Lumbago.....	586	Probleme legate de sarcină.....	699
Lupus.....	587	Nutriție sănătoasă în perioada sarcinii .....	709
Malnutriție.....	590	Probleme privind presiunea sângelui.....	713
Mastită (infecție a sânului) .....	590	Probleme privind zahărul în sânge.....	713
Mătreață.....	593	Prolaps uterin .....	713
Melanom.....	594	Prostatită/Prostată mărită .....	714
Meningită.....	594	Psoriazis .....	717
Meralgie parastetică.....	596	Purpură.....	720
Micoze .....	596	Rahitism/Osteomalacie .....	720
Migrenă.....	596	Răceală.....	721
Mononucleoză.....	600	Răceală obișnuită.....	721
Mușcătură .....	603	Râni din cauza mișcării repetitive .....	726
Mușcături de câine .....	603	Rău de mișcare .....	726
Mușcături de păianjen și înșepături de scorpion.....	604	Respirație rău mirositoare.....	727
Mușcături de șarpe .....	606	Retinită pigmentară.....	727
Narcolepsie.....	608	Retinopatie diabetică.....	727
Nefrită.....	611	Riduri .....	727
Negi.....	611	Rinită alergică .....	731
Nervozitate.....	613	Rozaceea.....	731
Obezitate.....	613	Rubeolă (pojar).....	733
Oreion .....	623	Sarcom Kaposi .....	735
Osteoartrită .....	625	Sâni fibrochistici.....	735
		Scabie (râie).....	736



# Noțiuni fundamentale despre sănătate



# Introducere



Corpul este un organism complex care are capacitatea să se vindece singur – numai dacă știți să îl ascultați și să îi oferiți hrana de care are nevoie. În pofida tuturor abuzurilor la care ne supunem corpul – expunerea la toxinele din mediu, fumul de țigară, consumul de alcool sau lipsa de mișcare –, poate să ne slujească bine mulți ani, înainte ca semnele de boală să apară. Chiar și atunci, cu puțină grijă, răspunde și continuă să funcționeze.

Corpul uman este cea mai complexă mașinărie de pe pământ. Semnalele nervoase străbat mușchii cu o viteză de 320 de kilometri pe oră. Creierul dezvoltă suficientă energie electrică pentru a face să funcționeze un bec de 20 de wați. Dacă mușchii picioarelor s-ar mișca la fel de repede ca mușchii ochiului, ați putea face mai mult de 80 de kilometri pe zi. Conform oamenilor de știință, oasele se numără printre cele mai solide materiale de construcție cunoscute.

Imaginați-vă corpul ca fiind alcătuit din milioane de mici motoare. Unele dintre acestea lucrează la unison; unele funcționează independent. Toate ne stau la dispoziție douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru. Pentru ca motoarele să funcționeze bine, au nevoie de anumiți combustibili. Dacă nu alegem combustibilul care trebuie, motorul nu va da randamentul maxim. Dacă folosim combustibil de proastă calitate, motorul va da rateuri, pierzând din forță. Dacă motorul nu primește combustibil, se oprește.

Combustibilul pe care îl oferim mașinăriei noastre provine direct din ceea ce consumăm. Hrana pe care o mâncăm conține nutrienți care ajung la noi sub formă de vitamine, minerale, enzime, apă, aminoacizi, carbohidrați și lipide. De fapt, acești nutrienți ne susțin viața, oferindu-ne materia de bază pentru ca organismul nostru să funcționeze zilnic.

Nutrienții individuali diferă ca formă, funcție și cantitate necesară pentru organism; oricum, aceștia sunt vitali pentru sănătate. Activitățile care au nevoie de nutrienți au loc la niveluri microscopice, iar procesele specifice diferă foarte mult. Nutrienții sunt implicați în toate procesele organismului, de la combaterea infecțiilor, până la refacerea țesuturilor și la gândire. Deși nutrienții au diferite funcții specifice, funcția lor comună este să ne facă să funcționăm în parametri normali.

Cercetările au arătat că fiecare parte a organismului conține concentrații ridicate de anumiți nutrienți. O carență a acestor nutrienți poate provoca disfuncția unei părți a corpului și eventuala sa cedare – și, ca în efectul de domino, vor urma și alte funcții ale corpului. Ca să nu se întâmple așa ceva, avem nevoie de o dietă adecvată și de suplimentele nutriționale. Activitatea cerebrală, memoria, elasticitatea

pielii, privirea, energia, raportul slab–gras în țesuturile corpului și starea generală de sănătate sunt indicatori ai modului în care funcționează corpul nostru. Cu ajutorul nutrienților potriviți, al mișcării și al unei diete echilibrate, putem încetini procesul de îmbătrânire și putem crește șansele la o viață sănătoasă, lipsită de neplăceri și, posibil, mai lungă.

Dacă nu ne oferim nutrienții potriviți, putem afecta funcțiile normale ale organismului și ne putem provoca singuri mari neplăceri. Chiar dacă nu avem simptome de boală, nu este obligatoriu să fim sănătoși. Pur și simplu, se poate să nu manifestăm încă vreun semn de boală. Una dintre problemele cu care ne confruntăm mai toți este că nu primim nutrienții necesari, pentru că mare parte din alimentele pe care le consumăm sunt gătite și/sau procesate. Prepararea alimentelor la temperaturi mari și procesarea convențională a alimentelor distrug nutrienții vitali de care corpul are nevoie ca să funcționeze bine. Alimentele crude organice, care furnizează aceste elemente, lipsesc, în mare măsură, din alimentația de astăzi.

În ultima decadă au apărut multe cunoștințe noi legate de nutriție și de efectele ei asupra organismului, precum și de rolul jucat de nutriție în apariția unor boli. Substanțele utile din plante, cunoscute și sub numele de substanțe fitochimice sau fitonutrienți, sunt un exemplu al rezultatelor acestor cercetări.

Substanțele utile din plante sunt compuși prezenți în plante care le fac active din punct de vedere biologic. Toate fructele și legumele conțin astfel de substanțe utile. Cu toate acestea, din moment ce puțini oameni mănâncă destule legume și fructe pentru a obține aportul optim de substanțe utile din plante numai din dietă, suplimentarea acestora este recomandată cu tărie. Nu sunt nutrienți în sensul clasic, dar determină culoarea, aroma și capacitatea plantei de a rezista în fața bolilor. Cercetătorii au identificat mii de substanțe utile din plante și au dezvoltat și tehnologia extragerii acestor compuși chimici pe care i-au concentrat în pastile, prafuri și capsule. Au fost numite produse naturiste – cele mai noi suplimente alimentare.

Nevoile nutriționale ale organismului au același caracter de unicitate ca și înfățișarea fizică. Primul pas esențial spre sănătate este să vă asigurați că primiți o cantitate corectă de nutrienți adecvați. Înțelegând principiile nutriției holistice și știind care sunt nutrienții de care aveți nevoie, vă puteți îmbunătăți starea de sănătate, puteți alunga boala și, totodată, vă puteți menține un echilibru armonios, așa cum a fost acesta conceput de natură.

Partea întâi a acestei cărți vă va ajuta să înțelegeți rolul vitaminelor, al mineralelor, al aminoacizilor, al enzimelor, al substanțelor utile din plante și al altor nutrienți de care aveți nevoie, dându-vă, pe de altă parte, și informații importante despre suplimentele alimentare naturale, despre plante și produse care cresc activitatea nutrienților. Având o dietă

sănătoasă, suplimentată cu nutrienții potriviți, veți asigura organelor, celulelor și țesuturilor din organism combustibilul de care au nevoie ca să funcționeze bine. Nutrienții recomandați în această carte ajută la vindecare și la o stare de bine, permițând organismului să se lecuiească și să se refacă singur.



## ÎNȚELEGEREA BAZELOR NUTRIȚIEI

O alimentație corectă este baza unei stări bune de sănătate. Toată lumea are nevoie de cei patru nutrienți de bază – apă, carbohidrați, proteine și grăsimi –, precum și de vitamine, de minerale și de alți micronutrienți.

Ca să puteți alege alimentele potrivite și să înțelegeți mai bine de ce aceste alimente ar trebui să fie susținute de suplimente, trebuie să aveți o idee clară despre componentele unei diete sănătoase.

### Apă

Corpul uman este format, în proporție de două treimi, din apă. Apa este nutrientul esențial care intervine în orice funcție a organismului. Ajută la transportul nutrienților și a deșeurilor în și afară din celule. Este necesară oricărei funcții digestive, de absorbție, funcțiilor circulatorii și excretorii, fiind utilă și pentru folosirea vitaminelor hidrosolubile. Este necesară și pentru păstrarea unei temperaturi corecte a corpului. În fiecare zi, corpul pierde până la 1 litru de apă prin rinichi și 1 litru prin piele, cam o cană de apă prin plămâni și ½ de cană prin fecale – un total de circa 6 până la 10 căni. Pentru a înlocui toată această apă pierdută, bărbații trebuie să consume cam 15 căni de lichid, iar femeile circa 11 căni.

Ingerarea unei cantități potrivite de apă în fiecare zi – fie prin consum de alimente, fie prin băut – este esențială pentru păstrarea unei stări bune de sănătate. De obicei, urina va fi de un galben pal dacă organismul este hidratat suficient. Este posibil să obțineți o bună parte din aportul zilnic de apă – cel puțin 8 pahare de 200 ml – nu de la robinet, ci din fructe și legume, care sunt pline de apă, unele chiar în procent de 90 la sută. Deși studii recente au arătat că sucurile și băuturile gazoase pot fi considerate un aport la cantitatea zilnică recomandată de lichide, obținerea nivelurilor necesare de lichide din fructe și legume și din băuturi noncalorice, precum apa și ceaiurile din plante, este de preferat, mai ales pentru menținerea greutății corporale. (Pentru detalii în alegerea celei mai bune ape, *vezi* Apă, Partea întâi, p. 54).

### Carbohidrați

Carbohidrații aprovizionează corpul cu energia necesară pentru funcționare. Se găsesc aproape exclusiv în alimentele de origine vegetală, cum sunt fructele, legumele, cerealele, mazărea și fasolea. Laptele și produsele lactate sunt singurele alimente care provin de la animale și care conțin carbohidrați.

Carbohidrații se împart în două grupe – simpli și complecși. *Carbohidrații simpli*, numiți uneori zaharuri simple, includ fructoza (zahărul din fructe), sucroza (zahărul de masă) și lactoza (zahărul din lapte), precum și alte câteva zaharuri. Fructele sunt una dintre cele mai bogate surse naturale de carbohidrați. *Carbohidrații complecși* sunt făcuți tot din zaharuri, dar moleculele de zahăr sunt unite, formând un lanț lung și complex. Carbohidrații complecși includ fibrele și amidonul. Printre alimentele bogate în carbohidrați complecși se numără legumele, cerealele integrale, mazărea și fasolea.

Clasificările mai noi ale carbohidraților se bazează pe indicele lor glicemic (IG). Acesta arată cât de multă glucoză apare în sânge după ingerarea unui aliment care conține carbohidrați – cu cât este mai mare, cu atât mai mare este și răspunsul zahărului din sânge. Prin urmare, alimentele cu un IG scăzut vor declanșa o creștere redusă, în timp ce mâncarea cu IG crescut va declanșa un răspuns ridicat. Un IG de 70 sau mai mare este considerat ridicat, un IG între 56 și 69 este mediu, iar un IG de 55 sau mai puțin este considerat scăzut. Majoritatea carbohidraților simpli cresc nivelurile de zahăr din sânge mai mult decât cei complecși, dar nu întotdeauna. De exemplu, pâinea albă crește nivelul de zahăr din sânge mai mult decât zahărul pentru că acesta din urmă are un IG mai scăzut. Consumarea de alimente cu un indice glicemic ridicat poate duce la obezitate, boli de inimă și diabet. Mai simplu spus, adoptarea unei diete cu indice glicemic scăzut este o modalitate de a vă păstra o stare mai bună de sănătate. Alimentele cu un indice glicemic scăzut includ fructele, legumele, carnea, uleiurile și produsele lactate. Majoritatea alimentele care au la bază cereale, mai ales cele intens procesate, au un indice glicemic ridicat.

Carbohidrații sunt sursa principală de glucoză din sânge, care este carburantul esențial pentru toate celulele corpului și singura sursă de energie pentru creier și pentru globulele roșii ale sângelui. Atât carbohidrații simpli cât și cei complecși sunt transformați în glucoză. Glucoza fie este folosită direct, ca să producă energie pentru organism, fie este stocată în ficat, pentru a fi utilizată mai târziu. Dacă o persoană acumulează mai multe calorii decât folosește organismul, o cantitate din carbohidrații consumați poate fi păstrată de organism sub formă de grăsime.

Datorită reacțiilor chimice complexe din creier, consumul de carbohidrați are un ușor efect liniștitor și poate fi benefic pentru unele persoane care suferă de tulburări psihice periodice și/sau de depresii.

Când alegeți alimente bogate în carbohidrați optați pentru alimente nerafinate, cum ar fi fructele, legumele,

mazărea, fasolea și produsele din făină integrală, în loc de alimente rafinate și procesate, cum sunt băuturile dulci, deserturile, bomboanele și zahărul. Alimentele rafinate oferă prea puține vitamine și minerale importante pentru sănătate. În plus, a mânca mari cantități de carbohidrați simpli din alimente rafinate, mai ales pe o perioadă de mulți ani, poate duce la anumite afecțiuni, incluzând diabetul și hipoglicemia (nivel scăzut al zahărului în sânge). Încă o problemă este faptul că produsele bogate în zaharuri simple rafinate sunt bogate și în grăsimi, care ar trebui limitate într-o alimentație sănătoasă. De aceea, anumite alimente, printre care cele mai multe tipuri de fursecuri și prăjituri, precum și multe gustări sunt, de obicei, pline de calorii.

Acum este momentul să ne referim și la fibre, o formă foarte importantă de carbohidrați. Denumite în trecut „furaaj”, fibrele alimentare sunt acea parte din plantă care rezistă la acțiunea enzimelor digestive. Ca urmare, numai o parte relativ mică din fibră este digerată sau metabolizată în intestine. Astfel, cele mai multe fibre străbat tractul gastrointestinal și sunt eliminate prin scaun.

Deși majoritatea fibrelor nu se digeră, aduc nenumărate beneficii sănătății. Mai întâi, fibrele rețin apa, ducând la un scaun neiritant și legat, prevenind constipația și hemoroizii. O dietă bogată în fibre reduce astfel riscul de cancer de colon, poate prin accelerarea vitezei cu care scaunul trece prin intestine și prin păstrarea tractului digestiv curat. În plus, fibrele se combină cu unele substanțe din care rezultă, în mod normal, colesterolul și le elimină din organism. În acest fel, o dietă bogată în fibre duce la scăderea nivelului colesterolului din sânge, reducând riscul bolilor de inimă.

Este recomandabil ca aproximativ 50–60% din kaloriile zilnice să provină din carbohidrați. Dacă mare parte din dietă constă din carbohidrați complecși sănătoși, veți obține ușor doza minimă recomandată de 25 g de fibre pe zi. Fibrele ar trebui să provină, în primul rând, dintr-o mare varietate de fructe și legume. Cerealele integrale sunt mai bune decât cele intens procesate, pentru că au în componență mai multe fibre. Fibrele pot fi solubile sau insolubile. Cele de tipul solubil sunt descompuse în intestinul gros (colon). Fibrele insolubile nu sunt digerate și sunt eliminate prin scaun.

## Proteine

Proteina este esențială în creștere și dezvoltare. Ea alimentează organismul cu energie și este necesară în producerea hormonilor, a anticorpilor, a enzimelor și a țesuturilor. Contribuie și la menținerea unui echilibru optim între acizi și baze în organism.

Când se consumă proteine, organismul le transformă în aminoacizi, elemente constitutive ale tuturor proteinelor. Din moment ce proteinele sunt esențiale pentru viață, alte alimente, cum ar fi fructele și legumele, care produc alcalini, trebuie și ele consumate pentru a păstra echilibrul corpului. Unii aminoacizi se numesc *neesențiali*. Asta nu înseamnă că nu sunt necesari, ci, mai degrabă, că nu trebuie să provină din alimentație, pentru că pot fi sintetizați de organism din

alți aminoacizi. Alți aminoacizi sunt considerați *esențiali*, prin urmare organismul nu îi poate sintetiza și, deci, trebuie luați din alimentație.

Când organismul *fabrică* proteine – de exemplu, când mărește masa musculară – are nevoie de o varietate de aminoacizi pentru procesul de fabricare a proteinelor. Acești aminoacizi pot proveni din proteine alimentare sau din provizia de aminoacizi din organism. Dacă lipsa aminoacizilor devine cronică, atunci când alimentația este deficitară în aminoacizi esențiali, fabricarea de proteine din corp încetează și organismul suferă. Creierul va determina celulele musculare să elibereze proteinele vitale pentru a sprijini corpul. Cu toate acestea, în cazuri extreme, unii pacienți se îmbolnăvesc de cașexie, care se manifestă prin pierdere în greutate, prin atrofie a mușchilor și oboseală severă și poate să fie rezultatul unui aport scăzut de proteine din dietă. (Pentru mai multe informații despre aminoacizi, *vezi* Aminoacizi, Partea întâi, p. 60).

Datorită importanței consumului de proteine care ne asigură tot necesarul de aminoacizi, se consideră că proteinele alimentare fac parte din două grupe diferite, în funcție de aminoacizii pe care-i furnizează. *Proteinele complete*, care alcătuiesc prima grupă, conțin un nivel ridicat de aminoacizi esențiali. Aceste proteine se găsesc în carne, pește, carne de pasăre, brânză, ouă și lapte. *Proteinele incomplete*, care reprezintă grupa a doua, conțin numai unii dintre aminoacizii esențiali. Aceste proteine se găsesc în multe alimente, incluzând cerealele, legumele și zarzavatul.

Deși este important să se consume toate tipurile de aminoacizi, esențiali și neesențiali, nu este necesar să fie luați din carne, pește, carne de pasăre și din alte alimente cu proteine complete. De fapt, din cauza nivelului ridicat de grăsimi pe care le conțin – atâta vreme cât se folosesc multe antibiotice și alte chimicale în creșterea păsărilor și a vitelor –, majoritatea acestor alimente trebuie consumate cu moderație. Multe proteine de origine animală sunt disponibile fără hormoni suplimentari, prin urmare animalele sunt hrănite organic și fără hormoni, deci acest risc poate fi evitat alegând acest tip de carne. Cel mai bine este să scoateți grăsimea vizibilă – inclusiv pielea – din proteinele de origine animală și să folosiți produse lactate fără sau cu puțină grăsime. Astfel veți reduce riscul de boli de inimă, în timp ce vă veți bucura de aportul necesar de proteine.

Din fericire, strategia dietetică numită *suplimentare reciprocă* vă permite să combinați alimente parțial proteice pentru a obține *proteine complementare* – proteine care suplinesc, adecvat, cantitatea de aminoacizi esențiali. De exemplu, deși fasolea și orezul sunt bogate în proteine, sunt lipsite de unul sau mai mulți aminoacizi. Oricum, când combinați fasolea boabe și orezul brun sau când combinați una din ele cu oricare dintre alimentele bogate în proteine, creați o proteină completă care este un substitut de calitate pentru carne. Ca să realizați o proteină completă, combinați *fasolea* cu orice aliment după cum urmează:

- orez brun
- semințe
- porumb
- grâu
- nuci
- alune

Sau combinați *orezul brun* cu oricare dintre alimentele de mai jos:

- fasole
- semințe
- nuci
- alune

Studiile recente arată că este posibil să vă satisfaceți nevoile de aminoacizi esențiali consumând o varietate de mâncăruri bogate în proteine pe parcursul unei zile și să nu fiți nevoiți să combinați proteinele la o masă.

Mulți oameni mănâncă prea multe proteine, provenite, în mare măsură, dintr-o alimentație bogată în carne și în produse lactate. Sinteza proteinelor (producerea de noi proteine de către organism) se desfășoară cel mai bine când proteinele sunt consumate regulat, pe parcursul unei zile. Oricum, dacă veți reduce cantitatea de carne și lactate din alimentație, veți putea fi siguri că asimilați 50–60 de grame de proteine pe zi. Asigurați-vă că includeți în alimentație cât mai des o mare varietate de aminoacizi, consumați alimente bogate în proteine la mesele principale și la gustări. Mâncați pâine cu unt de arahide, de exemplu, sau adăugați arahide și semințe la salate și la mâncăruri din legume. Țineți minte că o combinație de cereale, nuci și alune, semințe, legume (cum ar fi fasolea și mazărea), precum și o varietate de legume vor crea o proteină completă. În plus, făina de porumb, îmbogățită cu aminoacidul L-lizină, formează o proteină completă.

Toate produsele din soia, ca tofu sau laptele de soia, sunt proteine complete. Aceste alimente au un nivel crescut de fibre, iar soia este considerată cea mai sănătoasă sursă de proteine. Proteinele din soia reprezintă între 35 și 38% din totalul ei de calorii, conțin cei opt aminoacizi esențiali și sunt bogate în vitamina B<sub>6</sub>. Se recomandă cel puțin 25 g de proteină soia pe zi, cantitate care poate reduce riscul de boli de inimă. Disponibile în magazinele cu alimente sănătoase, tofu, uleiul de soia, făina de soia, substitutele de carne pe bază de soia, brânza de soia și multe alte produse din soia sunt alternative sănătoase de completare a dietelor sărace în carne. Produsele fermentate din soia, cum ar fi tofu fermentat și laptele de soia, sunt pline de izoflavone, care sunt imediat absorbite de organism și conțin mai mulți fitoestrogeni și nutrienți decât soia obișnuită. Sunt folosite și în practica dietetică asiatică. Fermentația produce mai mulți nutrienți – cum sunt betaglucanul, glutatationul și vitaminele B – decât produsele standard.

Iaurtul cu conținut redus de grăsimi este singurul produs de origine animală care este o sursă de proteină completă și este recomandat pentru un consum frecvent. Iaurtul gras este plin de grăsimi saturate și ar trebui evitat sau consumat rar. Făcut din lapte coagulat de o bacterie, iaurtul conține *Lactobacillus acidophilus* și alte bacterii „prietenose” necesare digestiei alimentelor și prevenirii multor dereglări, incluzând

candidozele. Iaurtul este și o sursă bună de calciu și de alți nutrienți esențiali. Unele tipuri au adăugate și alte bacterii sănătoase.

Nu cumpărați iaurturi îndulcite sau iaurturi aromate vândute la supermarket – conțin zahăr adăugat și, adesea, conservanți. Căutați iaurt proaspăt neîndulcit, de la magazinele cu hrană sănătoasă, sau preparați-l singuri, îndulcindu-l cu sucuri de fructe și cu alte ingrediente sănătoase. Aparatele de făcut iaurt sunt relativ ieftine și ușor de folosit și sunt disponibile în majoritatea magazinelor cu hrană sănătoasă.

### Grăsimi

Deși se acordă o mare atenție reducerii grăsimilor din alimentație, organismul are nevoie de grăsimi. Încă din perioada fragedei pruncii și a copilăriei, grăsimea este necesară pentru dezvoltarea normală a creierului. De-a lungul vieții, este necesară ca să producă energie și să susțină creșterea. De fapt, grăsimea este cea mai concentrată sursă de energie din organism. Oricum, cam după vârsta de doi ani, organismul cere cantități mici de grăsimi – mult mai puține decât se regăsesc în alimentația normală. Dacă sunteți adult, cam o treime din calorii necesare ar trebui să provină din grăsimi. Din acest total, o treime ar trebui să fie grăsimi saturate, o treime polinesaturate (ulei de porumb sau ulei de pește) și o treime mononesaturate (ulei de măsline).

Consumul excesiv de grăsimi este un factor major de risc în caz de obezitate, tensiune arterială crescută, boli coronariene, cancer de colon și a fost pus în relație cauzală cu numeroase alte boli. Ca să înțelegem în ce fel se leagă acumularea de grăsimi de toate aceste probleme de sănătate, este nevoie să înțelegem diferitele tipuri de grăsimi existente și modurile în care aceste grăsimi acționează asupra organismului.

Grăsimile sunt alcătuite din elemente de bază numite *acizi grași*. Există trei mari categorii de acizi grași – saturați, polinesaturați și mononesaturați. Această clasificare se bazează pe numărul de atomi de hidrogen din structura chimică a unei molecule de acid gras.

*Acizii grași saturați* se găsesc, în principal, în produsele de origine animală, incluzând produsele lactate, cum ar fi laptele integral, smântâna, brânza și untul, și în carnea grasă, cum este carnea de vită, de vițel, de oaie, de porc și șunca. Grăsimea care marmorază carnea de vită și de porc este alcătuită din grăsimi saturate. Unele produse vegetale – inclusiv uleiul de nucă de cocos și uleiul de palmier – sunt bogate în grăsimi saturate. Ficatul folosește grăsimile saturate ca să fabrice colesterol. O alimentație excesiv de bogată în grăsimi saturate poate crește semnificativ nivelul colesterolului din sânge, în special nivelul lipoproteinelor de densitate redusă (LDL), sau „colesterolul rău”. (Pentru mai multe informații despre colesterol, *vezi* Colesterol ridicat, Partea a doua, p. 372).

*Acizii grași polinesaturați* se găsesc din abundență în uleiurile de porumb, soia, sofrânel și de floarea-soarelui. Unele uleiuri de pește sunt bogate în acizi polinesaturați.

Spre deosebire de grăsimile saturate, grăsimile polinesaturate pot scădea nivelul total al colesterolului în sânge. Totuși, o mare cantitate de grăsimi polinesaturate poate duce la reducerea nivelului lipoproteinelor de mare densitate (HDL) denumite și „colesterol bun“. Din acest motiv – și pentru că grăsimile polinesaturate, la fel ca toate grăsimile, sunt bogate în calorii datorită greutateii și volumului lor – este bine ca rația de grăsimi polinesaturate să nu depășească 10% din totalul caloric consumat.

Recent a apărut conceptul de grăsimi „bune“ și „rele“. Grăsimile bune sunt polinesaturate și le includ pe cele enumerate mai sus. Nou adăugate la această listă sunt grăsimile omega-3, care nu afectează nivelurile colesterolului, dar care pot reduce riscul de boli de inimă eliberând fluxul sangvin. Grăsimile omega-3 sunt esențiale vieții, dar, din anii 1900, oamenii mănâncă din ce în ce mai puține alimente care le conțin. Grăsimile polinesaturate consumate de obicei provin din uleiurile vegetale, precum cele de porumb, floarea-soarelui și semințe de bumbac și conțin omega-6. Deși și acestea sunt esențiale, trebuie să consumați doar o linguriță pe zi pentru a vă satisface nevoile totale de omega-6.

De-a lungul timpului, aportul de omega-6 l-a depășit cu mult pe cel de omega-3; strămoșii noștri consumau aceste grăsimi în raport de unu la unu. Mulți oameni de știință cred că această schimbare în aportul de grăsimi din dietă a dus la majoritatea bolilor cronice ale vârstnicilor de azi, precum bolile de inimă, diabetul, artrita și depresia. Cea mai bună cale de a vă echilibra raportul dintre omega-3 și omega-6 este de a mânca pește cel puțin de două ori pe săptămână și de a folosi ulei de rapiță în locul uleiurilor vegetale bogate în omega-6. Majoritatea oamenilor au rezerve de omega-6 în corp care le-ar ajunge pentru zece ani. Prin urmare, nu are sens să vă preocupați să obțineți un aport zilnic de omega-6. Uleiul de măsline aproape că nu conține acizi grași esențiali. Uleiul de in este bogat în grăsimi omega-3, dar numai între 5 și 10% din grăsimile omega-3 din in pot fi folosite de organism. Cu toate acestea, are un nivel scăzut de omega-6, așa că pot fi folosite, dar numai la mâncăruri care nu necesită preparare termică, din moment ce căldura distruge omega-3.

Un alt avertisment referitor la grăsimile polinesaturate: margarina și grăsimile vegetale sunt făcute din grăsimi lichide polinesaturate, ceea ce înseamnă că ar trebui să fie sănătoase, dar sunt atât de procesate, încât nu mai au nimic sănătos. Este preferabil ca, pentru sendvișuri, să înlocuiți margarina la calup cu margarina mai moale, care este mai puțin procesată. Cu toate acestea, nu se comportă foarte bine când este încălzită, așa că pentru gătit folosiți-o pe cea la calup sau alt tip de grăsime vegetală – acestea sunt, în continuare, preferabile untului.

*Acizii grași mononesaturați* se găsesc în special în legume și în uleiurile de măsline, alune și rapiță. Această grăsime reduce nivelul LDL fără să afecteze HDL. Oricum, impactul pozitiv asupra colesterolului LDL este relativ modest. Se recomandă un consum de grăsimi mononesaturate între 10 și 15% din totalul caloric consumat.

Deși cele mai multe alimente – incluzând și câteva alimente derivate din plante – conțin o combinație dintre cele trei tipuri de acizi grași, domină de obicei unul dintre aceștia. Astfel, grăsimea și uleiul sunt considerate „saturate“ sau „bogate în acizi grași saturați“ când sunt compuse, în primul rând, din acizi grași saturați. Asemenea grăsimi saturate sunt, de obicei, în stare solidă la temperatura camerei. Grăsimea și uleiul alcătuite, în majoritate, din acizi grași polinesaturați se numesc „polinesaturate“, în timp ce grăsimea și uleiul alcătuite în majoritate din acizi grași mononesaturați se numesc „mononesaturate“.

Un alt element – *acizii grași trans*, care se găseau în multe produse alimentare – se crede că joacă un rol important în nivelul colesterolului din sânge și în ce privește alți factori care cresc riscul de boli de inimă. Numite și *grăsimi trans*, aceste substanțe apar când uleiurile polinesaturate sunt alterate prin hidrogenare, un proces folosit pentru a solidifica uleiurile vegetale lichide în alimente solide, precum margarina. În prezent nu se mai găsesc multe produse care să conțină grăsimi trans. Dacă găsiți grăsimi trans menționate pe etichetă, ar trebui să evitați produsele care conțin mai mult de 0,5 g pe porție. Aportul total ar trebui să fie mai mic de 1% din aportul total de calorii sau de circa 2 g la o dietă de 1 800 de calorii pe zi.

Oricum, este limpede că, dacă scopul este scăderea colesterolului, grăsimile polinesaturate și mononesaturate sunt de preferat grăsimilor saturate ori produselor cu acizi grași trans. La fel de important este ca numărul total de calorii provenite din grăsimi să nu reprezinte mai mult de 20 până la 35% din cantitatea zilnică de calorii.

## Micronutrienții: vitamine și minerale

La fel ca apa, carbohidrații, proteinele, grăsimile sau enzimele necesare digerării acestora, vitaminele și mineralele sunt esențiale pentru viață. De aceea, ele sunt considerate nutrienți și, adesea, numite *micronutrienți*, pur și simplu pentru că sunt necesare în cantități relativ mici, în comparație cu cele patru tipuri de nutrienți de bază.

## Nutrienți și dozaje

Tabelul de la pagina următoare – care include nu doar suplimentele de vitamine și minerale, dar și alte suplimente – ar trebui folosit ca ghid. Deși cantitățile indicate sunt sigure (nu sunt toxice), ele trebuie să varieze în funcție de persoană și de greutatea corporală. Persoanele care sunt active și fac mișcare, cele care sunt supuse stresului, la diete restrictive sau cei care sunt bolnavi fizic sau mental, femeile care iau contraceptive orale, cei sub tratament sau care au suferit intervenții chirurgicale, fumătorii și persoanele care consumă băuturi alcoolice ar putea avea nevoie de cantități mai mari decât cele normale din anumiți nutrienți.

În plus, pe lângă o dietă corectă, mișcarea și o atitudine pozitivă sunt două elemente importante care pot preveni oboseala și boala. Dacă stilul de viață include aceste

elemente, vă veți simți mai bine și veți avea mai multă energie – lucru pe care îl merităm cu toții. Răspunsul la întrebarea de ce avem nevoie pentru a ne menține sănătatea se află în natură, dar trebuie să știm ce nutrienți să alegem ca să aranjăm în ordine toate piesele acestui puzzle.

Dacă nu sunteți obișnuiți să luați suplimente, mai ales în doze mai mari decât în mod normal, organismul poate avea nevoie de timp pentru a se adapta. Luați mereu suplimentul de multivitamine/multiminerale în timpul mesei – dacă este posibil, la cea mai importantă masă a zilei – pentru a evita deranjamentele intestinale și pentru a ajuta la o mai bună absorbție a nutrienților. Altfel, dacă tableta poate fi ruptă în două, luați jumătate dimineața și jumătate la cină.

Nutrienții enumerați în tabelul de mai jos sunt recomandați în doze zilnice; oricum, înainte de a folosi orice supliment, consultați medicul. Dozajele date aici sunt pentru adulți și copii care cântăresc 50 de kilograme și peste. Dozajele potrivite pentru copii variază în funcție de vârstă și de greutate. Copiii cu o greutate între 35 și 50 de kilograme ar trebui să ia trei sferturi din doza pentru un adult; un copil cu o greutate sub 35 de kilograme (și având peste șase ani) ar trebui să ia jumătate din doza pentru un adult. Un copil sub vârsta de șase ani trebuie să folosească formule nutriționale create special pentru copiii mici. Urmați recomandările de dozaj din tabel. Multe produse nu au fost testate direct pentru a fi folosite de copii, așa că trebuie să vă consultați cu pediatrul înainte de a administra suplimente copilului. În afară de vitamine și de minerale, alți nutrienți care au fost testați pentru a fi dați copiilor includ *Andrographis Paniculata*, merișorul, echinacea, uleiul de primulă, usturoiul, frunza de iederă și valeriana.

Folosiți numai suplimente de calitate dintr-o sursă cunoscută. Un preț scăzut al suplimentelor poate însemna o calitate scăzută, cu un nivel ridicat de aditivi sau cu alte ingrediente nedorite. Dați organismului ce e mai bun, merită! Desigur că este mai bine să iei suplimente decât să nu iei deloc, așa că, dacă nu vă puteți permite vitamine de calitate, atunci folosiți variante mai ieftine.

Pentru informarea dumneavoastră, atât miligramele (mg) cât și microgramele (mcg) se referă la greutatea specifică. Unitățile internaționale (UI), dimpotrivă, înseamnă cantitatea de vitamine, de minerale sau de alte substanțe acceptate de International Conference for Unification of Formulae, necesară unei anumite activități biologice. Prin urmare, o unitate internațională dintr-o vitamină va avea o greutate diferită decât o unitate internațională dintr-o altă vitamină. Astfel, unitatea internațională a diferitelor vitamine sau minerale pe care le luați, raportată la greutate, este valabilă numai pentru o anumită substanță, nu și pentru alta. Studiile au constatat că oamenii care iau în mod constant suplimente se bucură, de obicei, de o mai bună calitate a vieții, prezintă un risc mai scăzut de atac de cord și de diabet și au o tensiune arterială mai scăzută prin comparație cu aceia care nu iau deloc suplimente.

Vitamine	Dozaje zilnice optime*
vitamina A (retinol)	5 000–10 000 UI
complex carotenoid conținând betacaroten	5 000–25 000 UI
vitamina B <sub>1</sub> (tiamină)	50–100 mg
vitamina B <sub>2</sub> (riboflavină)	15–50 mg
vitamina B <sub>3</sub> (niacină) (niacinamidă)	15–50 mg 50–100 mg
acid pantoteic (vitamina B <sub>5</sub> )	50–100 mg
vitamina B <sub>6</sub> (piridoxină)	50–100 mg
vitamina B <sub>12</sub>	200–400 mcg
biotină	400–800 mcg
colină	50–200 mg
acid folic	400–800 mcg
inositol	50–200 mg
acid para-aminobenzoic (PABA)	10–50 mg
vitamina C cu ascorbați minerali (Ester-C)	1 000–3 000 mg
bioflavonoide (amestec)	200–500 mg
hesperidin	50–100 mg
rutin	25 mg
vitamina D <sub>3</sub> (colecalfiferol)	400 UI
vitamina E (d-alfa-tocoferol)	20 UI
vitamina K (folosiți surse naturale ca lucerna, frunzele verzi ale legumelor)	100–500 mcg
acizi grași esențiali (EFA) (ulei de primulă, ulei din semințe de in, ulei de somon, ulei de pește, care sunt o sursă bună)	conform etichetei
Minerale	Dozaje zilnice optime
bor (picolinat sau citrat)	3–6 mg
calciu (citrat, ascorbat sau malat)	1 500–2 000 mg
crom (GTF, picolinat sau polinicotinat)	150–400 mcg
cupru	2–3 mg
iod (algele sunt o sursă bună)	100–225 mcg
fier** (gluconat feros, fumarat, citrat sau aminoacid chelat; evitați forme anorganice, precum sulfatul de fier, care poate oxida vitamina E)	18–30 mg
magneziu	750–1 000 mg
mangan	3–10 mg
molibden (ascorbat, aspartat sau picolinat)	30–100 mcg
potasiu (citrat)	99–500 mg
seleniu	100–200 mcg
vanadiu (sulfat de vanadiu)	200 mcg–1 mg
zinc	30–50 mg

Aminoacizi***	Dozaje zilnice optime
acetil-L-carnitină	100–500 mg
acetil-L-cisteină	100–500 mg
L-carnitină	500 mg
L-cisteină	50–100 mg

L-lizină	50–100 mg
L-metionină	50–100 mg
L-tirozină	500 mg
taurină	100–500 mg

Suplimente opționale****	Dozaje zilnice optime
condroitin sulfat	conform etichetei
coenzima Q <sub>10</sub>	30–100 mg
criptoxantin	110 mcg
flavonoide (citrice și fructe de pădure)	conform etichetei
usturoi	conform etichetei

ginkgo biloba (plantă)	conform etichetei
glucozamină sulfat	conform etichetei
lecitină	200–500 mg
luteină/licopen	conform etichetei
pectină	50–100 mg

fosfatidil colină	conform etichetei
fosfatidil serină	conform etichetei
picrogenol sau extract de ulei din struguri (OPC)	conform etichetei
quercitină	70–140 mg

ARN – ADN	100 mg
-----------	--------

silicon	conform etichetei
---------	-------------------

isoflavone de soia (genistein)	conform etichetei
--------------------------------	-------------------

superoxid dismutază (SOD)	conform etichetei
---------------------------	-------------------

zeaxantină	90 mcg
------------	--------

\* Fiți atenți să nu confundați miligramele (mg) cu microgramele (mcg). Un microgram reprezintă 1/1 000 dintr-un miligram sau 1/1 000 000 dintr-un gram.

\*\* Ar trebui să luați suplimente de fier numai dacă sunteți diagnosticat cu carență în acest mineral. Întotdeauna luați suplimente de fier separat, mai degrabă în formula multivitaminelor și mineralelor.

\*\*\* *Vezi Aminoacizi* pentru mai multe informații. Nu ar trebui să luați regulat aminoacizi separat decât dacă se folosesc la tratamentul unor anumite boli.

\*\*\*\* *Vezi Suplimente naturale alimentare* pentru mai multe informații.

Alte suplimente pe care ar trebui să le luați pentru mai multă energie:

- polen
- coenzima A
- coenzima 1 (nicotinamidă adenin dinucleotidă, cu hidrogen cu nivel energetic ridicat sau NADH)

- aminoacizi complecși liberi
- N, N-dimetilglicină (DMG)
- octacosanol
- ginseng siberian
- spirulină
- germeni de grâu

În plus, există multe formule bune pe piață, create special ca să acopere nevoile nutriționale ale bebelușilor și ale copiilor.

### Sinergie și carență

Datele indică faptul că cel puțin 40% din oameni au o alimentație care conține numai 60% din cât prevăd recomandările pentru un nivel zilnic de consum al nutrienților vitali, pentru fiecare dintre cei zece nutrienți selectați. Asta înseamnă că au carențe în ce privește unul dintre acești nutrienți importanți. Cercetări suplimentare au arătat că lipsa unei vitamine poate să nu afecteze întregul organism, ci numai anumite celule. De exemplu, cei care fumează pot avea o carență de vitamina C, dar numai la nivelul plămânilor.

Dacă vreți să corectați deficitul de vitamine și minerale, trebuie să recunoașteți acei nutrienți care lucrează în sensul obținerii unui rezultat comun. Asta înseamnă că este vorba de o acțiune comună a anumitor vitamine și minerale, care lucrează ca niște catalizatori, ajutând la absorbția și la asimilarea altor vitamine și minerale. Pentru a corecta deficitul vitaminos sau mineral este nevoie de asimilarea altor suplimente, nu doar de înlocuirea elementului carent. A lua o singură vitamină sau un singur mineral ar putea fi inefficient sau periculos și, de aceea, ar trebui luat întotdeauna un preparat echilibrat în vitamine și minerale, pe lângă fiecare supliment în parte. Tabelul următor indică vitaminele și mineralele necesare pentru corectarea anumitor deficite. Cea mai bună modalitate de a evita amestecul în reacțiile naturale dintre nutrienți este de a lua suplimentele în timpul meselor, dacă nu este indicat altfel. Mâncarea stimulează procesele digestive naturale și conține nutrienți naturali care ajută digestia și absorbția nutrienților din alimente și din suplimente.

Vitamine	Suplimente necesare asimilării
vitamina A	colină, acizi grași esențiali, zinc, vitaminele C, D și E
complex de vitamine B vitamina B <sub>1</sub> (tiamină)	calciu, vitaminele C și E magneziu, complex de vitamine B, vitaminele C și E
vitamina B <sub>2</sub> (riboflavină)	complex de vitamine B, vitamina C
vitamina B <sub>3</sub> (niacină)	complex de vitamine B, vitamina C
acid pantotenic (vitamina B <sub>5</sub> )	complex de vitamine B, vitaminele A, C și E
vitamina B <sub>6</sub> (piridoxină)	potasiu, complex de vitamine B, vitamina C

biotină	acid folic, complex de vitamine B, acid pantoteic (vitamina B <sub>5</sub> ), vitamina B <sub>12</sub> , vitamina C
colină	complex de vitamine B, vitamina B <sub>12</sub> , acid folic, inositol
inositol	complex de vitamine B, vitamina C
<b>acid para-aminobenzoic (PABA)</b>	complex de vitamine B, acid folic, vitamina C
<b>vitamina C</b>	bioflavonoide, calciu, magneziu
<b>vitamina D</b>	calciu, colină, acizi grași esențiali, fosfor, vitaminele A și C
<b>vitamina E</b>	acizi grași esențiali, mangan, seleniu, vitamina A, vitamina B <sub>1</sub> (tiamină), inositol, vitamina C
<b>acizi grași esențiali</b>	vitaminele A, C, D și E

Minerale	Suplimente necesare asimilării
<b>calciu</b>	bor, acizi grași esențiali, lizină, magneziu, mangan, fosfor, vitaminele A, C, D și E
<b>cupru</b>	cobalt, acid folic, fier, zinc
<b>iod</b>	fier, magneziu, fosfor
<b>magneziu</b>	calciu, fosfor, potasiu, vitamina B <sub>6</sub> (piridoxină), vitaminele C și D
<b>mangan</b>	calciu, fier, complex de vitamine B, vitamina E
<b>fosfor</b>	calciu, fier, mangan, sodiu, vitamina B <sub>6</sub> (piridoxină)
<b>silicon</b>	fier, fosfor
<b>sodiu</b>	calciu, potasiu, sulf, vitamina D
<b>sulf</b>	potasiu, vitamina B <sub>1</sub> (tiamină), acid pantoteic (vitamina B <sub>5</sub> ), biotină
<b>zinc</b>	calciu, cupru, fosfor, vitamina B <sub>6</sub> (piridoxină)

Trebuie avute în vedere anumite precauții când luați suplimente. Antibioticele perturbă echilibrul normal al florei intestinale necesar pentru producerea vitaminei K, necesară coagulării normale a sângelui și menținerii integrității oaselor. Prea multă cafea și/sau băuturi dulci care conțin prea multă cafeină pot afecta metabolismul calciului. Aspirina poate irita tractul gastrointestinal și poate provoca sângerări gastrointestinale.

Aspirina poate interveni și în absorbția vitaminelor B și C. Dacă luați zilnic aspirină pentru întreținerea sănătății cardiovasculare, este mai bine să luați aspirină pentru copii – studiile au arătat că este mai puțin iritantă pentru tractul gastrointestinal și acționează la fel de eficient ca aspirina obișnuită. Aspirina pentru bebeluși are, de obicei, 80 de

miligrame de aspirină, dar este bine să vorbiți cu doctorul înainte de a folosi un astfel de medicament.

## INDICAȚII DE BAZĂ PENTRU ALEGEREA ȘI PREPARAREA ALIMENTELOR

În mod evident, o alimentație sănătoasă presupune un echilibru corect între cei patru nutrienți esențiali, precum și un aport bogat de vitamine, de minerale și de alți micronutrienți. Oricum, nu e suficient să consumați, pur și simplu, alimente bogate în carbohidrați cu indice glicemic scăzut, în fibre și în proteine complementare și sărace în grăsimi saturate. Alimentele trebuie să fie lipsite de aditivi dăunători și preparate în așa fel încât să-și păstreze nutrienții, evitând producerea de substanțe dăunătoare.

Când nutriționiștii vorbesc despre dietă, se referă la alimente proaspete și sănătoase – la mâncare neprocesată, fără aditivi. Alimentele nepreparate sunt mai sănătoase pentru că nu conțin nici un ingredient potențial dăunător. În plus, alimentele din plante sunt pline de sute de substanțe utile care ajută la prevenirea bolilor și la păstrarea sănătății organismului. Sunt principala noastră apărare împotriva cancerului și a radicalilor liberi. (Vezi Plantele și utilizarea lor, p. 105). Alimentele care conțin multe substanțe utile din plante sunt soia și produsele din soia, broccoli, coaja de citrice, inul, usturoiul, ceaiul verde, strugurii și roșiile. Pentru a vă optimiza aportul de substanțe utile din plante, este important să consumați o dietă biodiversă. Pentru a ajunge la acest rezultat, nu este destul să mâncați, pur și simplu, multe fructe și legume. O dietă biodiversă nu include doar faptul că trebuie să consumați cel puțin 8 sau 10 porții pe zi, dar și să vă asigurați că există cât se poate de multă diversitate în cadrul grupurilor de alimente.

## Evitați alimentele care conțin aditivi și ingrediente artificiale

Aditivii sunt adăugați în alimente din numeroase motive: să le prelungească valabilitatea; să facă alimentul mai atractiv prin culoare, textură sau gust; să ușureze prepararea alimentului sau să facă produsul mai vandabil.

Unii aditivi, ca zahărul, provin din surse naturale. Alți aditivi, ca aspartamul, sunt sintetici. Îndulcitorii care provin din surse naturale includ sucraloza, care este sintetizată din sucroză (zahăr) și pare a nu avea acțiune metabolică, deci este ideală pentru diabetici. Totuși, sucraloza poate fi acumulată în organism pur și simplu pentru că este o moleculă sintetică inexistentă în natură și corpul nu este pregătit să o metabolizeze. Recomandăm limitarea consumului acestui îndulcitor aditiv/sintetic.

Cine mănâncă multe produse înalt procesate consumă, evident, o cantitate semnificativă de aditivi și de ingrediente artificiale.

## Substanțe utile din plante (substanțe fitochimice)

De multă vreme, cercetătorii au constatat că dietele bazate pe fructe, zarzavaturi, cereale și legume par să reducă riscul unor boli, incluzând cancerul, bolile de inimă, diabetul și hipertensiunea arterială, în comparație cu dietele bazate pe carne. Mai recent, s-a descoperit că efectele de prevenire a bolilor pe care le au aceste alimente sunt în parte meritul antioxidantilor – anumite vitamine, minerale și enzime care ajută la prevenirea cancerului și a altor boli, protejând celulele de amenințarea oxidării. Cercetătorii au descoperit că fructele, zarzavaturile, cerealele și legumele conțin și un alt grup de nutrienți care ajută la sănătate. Numite substanțe chimice utile din plante, par să fie arme puternice în lupta împotriva cancerului și a altor boli.

Substanțele chimice utile (sau substanțe fitochimice) sunt substanțe biologic active din plante, răspunzătoare de culoarea, aroma și rezistența lor naturală la boli. Ca să înțelegi cum ne apără împotriva cancerului, este nevoie să înțelegi că formarea celulelor canceroase este un proces cu mai multe etape. Substanțele chimice utile din plante par să învingă cancerul prin blocarea uneia sau a mai multor etape care duc la cancer. De exemplu, cancerul poate începe când o moleculă cancerigenă – din hrana consumată sau din aerul respirat – invadează o celulă. Dar, dacă sulforafanul, o substanță chimică utilă din broccoli, ajunge și el în celulă, activează un grup de enzime care alungă celula cancerigenă înainte de a provoca vreun rău.

Se știe că alte substanțe chimice utile din plante previn cancerul în alte moduri. Flavonoidele din citrice și din fructele de pădure împiedică, în primul rând, hormonii care provoacă unele tipuri de cancer să se agațe de celule. Genisteinul din soia ucide tumorile, prevenind formarea capilarelor care le hrănesc. Indolii, care se găsesc în crucifere cum sunt varza de Bruxelles, conopida și varza, cresc activitatea imunitară și ajută organismul să elimine mai ușor toxinele. Saponinele, din boabele de fasole roșie, năut, soia sau linte, pot preveni multiplicarea celulelor canceroase. Acidul p-cumaric și acidul clorogenic care se găsesc în roșii intervin în anumite combinații chimice care pot crea celule cancerigene.

Lista acestor substanțe poate continua. Se crede că numai roșiile conțin 10 000 de diferite substanțe chimice utile.

Deși nu au fost efectuate pe o perioadă mai lungă de timp, unele studii au arătat că anumite substanțe chimice utile din plante stopează cancerul. Cercetările sunt concentrate în mai mult de două sute de studii care leagă scăderea riscului de cancer de o dietă bogată în cereale, legume, fructe și zarzavaturi. Mai mult, studiile pe animale și in vitro au demonstrat cum unele substanțe chimice utile din plante împiedică formarea celulelor canceroase în cazul anumitor cancere. De exemplu, fenetil isotiocianatul (PEITC), care se găsește în varză și în napi, inhibă dezvoltarea cancerului de plămâni la șobolani și șoareci. Printre altele, PEITC apără celulele ADN de substanțele cancerigene din fumul de țigară.

Cercetătorii au izolat câteva substanțe chimice utile din plante și unele companii vând astăzi concentrate care conțin substanțe fitochimice obținute din legume, cum este broccoli. Acestea pot fi folosite ca surse suplimentare de astfel de nutrienți.

Oricum, astfel de pastile nu pot fi considerate înlocuitori ai alimentelor proaspete. Pentru că există mii de substanțe chimice utile din plante și sunt descoperite mereu altele noi, nici un supliment nu poate conține toate substanțele care luptă împotriva cancerului și care se află în coșul cu legume și fructe.

Din fericire, este simplu să obții la fiecare masă o doză de substanțe chimice utile din plante. Aproape în fiecare cereală, zarzavat, fruct și legumă s-au găsit aceste substanțe. Mai mult, spre deosebire de multe vitamine, aceste substanțe nu par să fie distruse la preparare sau la procesare. Genisteinul, substanță din soia, de exemplu, se găsește și în produsele derivate, cum sunt tofu și supă miso. La fel, PEITC din varză rămâne intact când varza este făcută salată sau este murată. Desigur, mâncând cât mai multe alimente crude sau mai puțin preparate, vă veți putea bucura nu numai de binefacerile substanțelor chimice utile din plante, ci și de alți nutrienți pe care alimentele proaspete le oferă.

În cel mai bun caz, aditivii și ingredientele artificiale adaugă sau nu valoare nutrițională produsului alimentar. În cel mai rău caz, unii aditivi vă pot afecta sănătatea. Istoria aditivilor consemnează un număr de produse considerate cândva sigure, dar care au fost ulterior interzise sau permise doar însoțite de avertismente. Ciclamatul și zaharina, îndulcitori artificiali, sunt numai două exemple de astfel de produse. Alți aditivi, ca monosodiul glutamat (MSG) și aspartamul,

sunt folosiți fără vreun avertisment în sine, dar ambalajele alimentelor care le conțin sunt acum marcate. Aceste produse pot crea probleme persoanelor sensibile. Avertismentul este menit a proteja copiii cu PKU (fenilcetonurie). Această afecțiune este identificată la naștere, așa că aceia care o au știu de ce suferă. Efectele pe termen lung ale celor mai mulți aditivi substituenți ai zahărului, incluzând sucraloza, sunt necunoscute. Cel mai sigur substitut al zahărului este

## Este aspartamul un substitut sigur al zahărului?

Din cauza obsesiei pentru dietă, popularitatea aspartamului a crescut. Pentru că este de două sute de ori mai dulce decât zahărul, pentru a îndulci un aliment este nevoie de o cantitate foarte mică de aspartam. Acest îndulcitor artificial se află pe rafturile tuturor supermarketurilor. Este recomandat, în special, în dietele alimentare și poate fi găsit în multe produse, inclusiv în băuturi-instant, în bomboane mentolate, în băuturi cu cafea, deserturi congelate, deserturi cu gelatină, sucuri, laxative, băuturi din plante, multivitamine, produse farmaceutice, în amestecuri pentru shake, băuturi dulci, ceaiuri, ceaiuri și cafea instant, amestecuri pentru topping, în răcoritoare și în iaurt.

În timpul digestiei, aspartamul este descompus în trei elemente. Primele două sunt aminoacizii fenilalanină și acidul aspartic și al treilea este metanolul sau alcoolul metilic.

Chiar de când a fost introdus, aspartamul a devenit obiect de controversă. Un număr semnificativ de persoane s-au plâns de efecte secundare ca urmare a consumului de aspartam. Reacțiile includeau dureri de cap, amețeli, tulburări de vedere, greață și diaree, dereglări ale somnului, pierdere de memorie, confuzie și chiar convulsii. Persoanelor cu fenilcetonurie (PKU) le lipsește o enzimă necesară transformării fenilalaninei în tirozină. De aceea, acumulează fenilalanină care, în cantități mari, poate fi toxică. Prin urmare, aceste persoane nu ar trebui să consume aspartam. Dar cum rămâne cu restul?

Subiectul a devenit prea delicat și este greu să separi faptele de fantezie. S-a dezvoltat o întreagă industrie pentru a informa populația despre siguranța (sau nesiguranța) acestui îndulcitor. Apărătorii susțin că nici aspartamul și nici componentele lui nu se acumulează în organism și că elementele chimice sunt folosite de corp exact în același fel în care sunt și derivate din alimentele „naturale“. Cantitatea de

chimicale este, astfel, mult mai mică în comparație cu cea luată din alte surse. De exemplu, o porție de lapte degresat conține de șase ori mai multă fenilalanină și de treisprezece ori mai mult acid aspartic decât dozele din aceeași cantitate de băutură răcoritoare, îndulcită 100% cu aspartam. În același fel, o porție de suc de roșii are de șase ori mai mult metanol decât echivalentul unei băuturi răcoritoare.

Alte voci afirmă că vânzarea aspartamului trebuie oprită, iar conspirația dintre producători, autorități și toți participanții la joc, unii improbabil, trebuie demascată.

De fapt, aspartamul a fost testat mai mult de treizeci de ani, în peste două sute de studii și toate au ajuns la concluzia că este un produs sigur și că poate fi folosit aproape de oricine, inclusiv de copii și de femei însărcinate. Acest lucru se aplică în Statele Unite, în Franța, Marea Britanie și în restul Europei.

În concluzie, temerile legate de componentele aspartamului s-au bazat pe faptul că a fost ingerat în cantități prea mari de animalele de laborator. Unele nereguli din studiile inițiale au fost considerate mai degrabă semnul unei conspirații decât o simplă greșală. Cercetările ulterioare au demonstrat că este imposibil pentru un om normal să înghită atât de mult aspartam încât să crească concentrația plasmatică a constituenților săi metabolici până la niveluri toxice sau periculoase.

Cu toate acestea, există persoane sensibile, alergice la multe produse. Dacă ați avut orice tip de reacție la aspartam, trebuie să vă abțineți să consumați alimente care conțin acest aditiv. Mai bine să evitați controversele renunțând la aditivi și bucurați-vă de o dietă bogată în fructe și de sucuri proaspete. Aceste alimente sunt îndulcite natural, lipsite de coloranți sau conservanți și pline de nutrienți necesari sănătății. Este disponibil și un îndulcitor vegetal numit stevia.

un extract din planta *Stevia rebaudiana*, care se găsește în magazinele cu alimente organice. Este obținută din frunza unei plante și a fost introdusă recent în comerț. Este un îndulcitor natural care nu afectează nivelul de zahăr din sânge și care are un gust dulce plăcut.

### Măriți consumul de alimente crude

Cele mai sănătoase fructe și legume sunt cele crescute organic – fără a folosi insecticide, erbicide, fertilizatori artificiali sau stimulatori chimici de creștere. Produsele organice pot fi găsite în magazinele cu alimente sănătoase, precum și la supermarket, în piețele țărănești și la producători.

Când alegeți un produs, căutați fructe sau legume care au ajuns la maturitate – conțin mai multe vitamine și enzime

decât produsele necoapte, trecute sau care au fost depozitate timp îndelungat. Cu cât produsul este ținut mai multă vreme în magazie, cu atât pierde mai mulți nutrienți.

Odată ce produsul organic ajunge în casă, spălarea cu apă și o perie este, probabil, suficientă. Dacă produsul nu este organic, trebuie spălat mai mult, ca să scăpați de orice reziduuri chimice. Folosiți o perie moale ca să frecăți produsele și lăsați-le apoi zece minute în apă.

De asemenea, puteți curăța produsul cu un preparat care nu e toxic, care se poate găsi tot la magazinele cu hrană sănătoasă. Dacă produsul este cerat, curățați-l de coajă, pentru că ceara nu poate fi înlăturată altfel. Curățați coaja cât mai subțire posibil.

Cele mai multe fructe și legume ar trebui consumate întregi, inclusiv coaja care conține nutrienți importanți.

Când mâncați citrice, înlăturați coaja, dar mâncați partea albă din interiorul cojii pentru vitamina C și bioflavonoidele pe care le conține.

Deși majoritatea oamenilor fierb legumele înainte de a le mânca, atât fructele cât și legumele ar trebui mâncate crude, pe cât posibil. Toate enzimele și cele mai multe vitamine sunt extrem de sensibile la căldură și, de obicei, sunt distruse în procesul de preparare.

Dacă nu găsiți produse proaspete, folosiți alimente congelate. Nu folosiți legume de la conservă pentru că, de obicei, conțin o însemnată cantitate de sare și de aditivi nesănătoși. Dacă nu vă plac produsele crude, preparați legumele la aburi, la tigaie sau în wok, doar până se înmoaie puțin. Dacă fructele și legumele proaspete nu reprezintă o opțiune, tot este mai bine să le consumați decât nu – indiferent de forma în care se prezintă. Multe dintre studiile publicate pe subiectul beneficiilor pe care le au asupra sănătății fructele și legumele s-au bazat pe consumul de orice fel (organic sau nonorganic) și sub orice formă a acestora (proaspete, înghețate, conservate sau suc).

### Evitați prepararea îndelungată a alimentelor

Prepararea alimentelor, chiar și o perioadă scurtă de timp, poate distruge mulți nutrienți valoroși. Mai îngrijorător este faptul că, atunci când alimentul este bine copt, rumenit sau chiar ars, componentele organice pe care le conține își schimbă structura, devenind cancerigene.

Din acest punct de vedere, carnea preparată pe grătar pare să fie cea mai periculoasă pentru sănătate. Când picăturile de grăsime se ard pe flacără, se formează hidrocarbonați policiclici aromatici (HPA sau PAH) – periculos de cancerigeni. Când aminoacizii și alte elemente chimice care se găsesc în mușchi sunt expuse la temperaturi înalte, se formează alți carcinogeni, aminele aromatice heterociclice (AAH sau HAA). De fapt, multe elemente chimice folosite pentru a produce cancerul în condiții de laborator, pe animale, au fost izolate din proteine gătite.

Este important de observat că nu numai carnea gătită pune probleme. Chiar coaja de pâine prăjită sau arsă conține nenumărate substanțe cancerigene.

Pericolele ridicate de practica preparării prin coacere a alimentelor la temperaturi înalte, până la rumenire sau la ardere, nu pot fi înlăturate. Chiar dacă obiceiurile alimentare variază mult de la o persoană la alta, putem spune că mulți oameni consumă zilnic multe grame de alimente prea mult preparate. Prin comparație, numai jumătate de gram din același material ars este inhalată de cineva

care fumează două pachete de țigări pe zi. E clar că prin consumul de produse crude sau doar ușor preparate și prin limitarea consumului de carne, veți scădea mult riscul de cancer și, posibil, de alte boli.

### Folosiți ustensile de bucătărie adecvate

Deși alimentele crude au multe avantaje față de cele preparate, supele hrănitoare și nenumărate alte feluri de mâncare pot fi gătite sănătos. Una dintre modalitățile care asigură o preparare sănătoasă a alimentelor este selectarea atentă a vaselor de bucătărie.

Când preparați alimentele, folosiți vase de sticlă, din oțel sau castroane și farfurii din oțel inoxidabil. Nu folosiți vase și ustensile din aluminiu. Prepararea sau păstrarea alimentelor în vase de aluminiu produce o substanță care neutralizează sucurile digestive, ducând la aciditate și ulcer. Mai rău, aluminiul din vasele de bucătărie se poate dizolva în mâncare. Când consumați mâncarea, aluminiul se absoarbe în corp, unde se acumulează în creier și în țesuturile sistemului nervos. Boala Alzheimer este legată și de existența unor depuneri excesive de aluminiu.

Trebuie evitate și alte vase de bucătărie, inclusiv castroanele și platourile cu înveliș nonaderent. Adesea, metalele și alte substanțe din vase sfârșesc prin a se dizolva în mâncare. În cele din urmă, aceste chimicale ajung în corp.

### Limitați consumul de sare

Deși sodiul este esențial pentru supraviețuire, aportul inadecvat de sodiu este rar o problemă. (Simptomele deficitului de sare includ amețeli și dureri musculare.) Avem nevoie de cel puțin de 1 000–1 500 mg de sodiu pe zi ca să rămânem sănătoși. Este suficient pentru a acoperi necesarul pentru funcțiile vitale pe care sodiul le asigură în organism – menținerea nivelului normal al fluidelor, funcționarea sănătoasă a mușchilor și o aciditate corespunzătoare (pH) a sângelui. Excesul de sare poate determina retenția de lichide în țesuturi, ceea ce poate duce la hipertensiune și poate agrava multe boli, inclusiv insuficiența cardiacă, unele boli de rinichi, precum și sindromul premenstrual (PMS).

Una dintre cele mai bune modalități de a reduce consumul de sare din alimentație este limitarea consumului de alimente procesate sau de tip fast-food. Gătitul acasă reprezintă o ocazie perfectă de a vă controla aportul de sare. În cele din urmă, dacă o puteți vedea, evitați-o – de exemplu, în gustările sărate, precum covrigeii și chipsurile din cartofi.