

LBRIS

D. D. Chiriac
We know
books

Alimentația bolnavilor de cancer

Meniuri, rețete culinare, suplimente naturiste

Ediția a IV-a

e d i t u r a
 **NAȚIONAL**

CUPRINS

Argumente în favoarea unei alimentații sănătoase / 9

I. Principiile alimentației bolnavilor de cancer / 15

II. Alimentele recomandate și prepararea acestora / 21

Legumele și zarzavaturile / 21

Leguminoasele uscate / 28

Fructele / 30

Pâinea, cerealele și pastele făinoase / 36

Lactatele / 38

Carnea / 39

Uleiurile / 41

Sarea / 42

Apa / 43

Mirodeniile și verdețurile / 43

III. Noțiuni despre unele preparate / 49

Supe și ciorbe / 49

Preparate de bază (gustări, feluri de bază) / 49

Prepararea cărnii / 50

Prepararea pâinii, a mămăligii și a foilor de pizza / 52

Salate / 53

Sucuri / 53

IV. Ceaiurile și suplimentele nutritive / 55

Ceaiurile / 55

Suplimentele nutritive / 57

V. Rațiunile care au stat la baza

întocmirii meniurilor și rețetelor / 61

VII. Schemele de administrare a ceaiurilor / 107**VIII. Rețete pentru ceaiuri / 110****IX. Rețete culinare / 115**

Lista cu măsuri și greutatea uzuale / 116

1. Mic dejun / 117
2. Gustarea de dimineață / 121
3. Supe, creme, ciorbe / 141
4. Mâncăruri pentru masa de prânz / 165
5. Masa de seară (cina) / 213
6. Salate / 235
7. Semipreparate / 241

Indexul rețetelor culinare pe capitole / 259**Indexul rețetelor culinare / 266**



ARGUMENTE ÎN FAVOAREA UNEI ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE

Maladiile cardiovasculare și cancerul, răspunzătoare pentru cea mai mare mortalitate la oameni, au drept cauzalitate – în bună măsură – alimentația și toate componentele acesteia. Peste trei sferturi dintre cazurile de cancer pot fi prevenite printr-o alimentație corectă, dar și prin mișcare fizică, renunțare la alcool și la fumat, eliminarea exceselor de orice fel și un psihic pozitiv. Bolnavii de cancer sunt obligați să apeleze la medicina convențională prin intermediul oncologului.


Deși mulți sunt de părere că radioterapia, chirurgia și chimioterapia nu înseamnă altceva decât mutilare, otrăvire și iradiere, bolnavii trebuie să înțeleagă că, pentru moment, acestea sunt cele mai importante mijloace de luptă împotriva tumorilor maligne. Dacă terapiilor specifice li se adaugă o alimentație corespunzătoare, stoparea evoluției bolii și chiar vindecarea devin posibile.

Teoretic, toată lumea știe că îmbunătățirea condițiilor de viață și alimentația adecvată sunt factori deosebit de importanți în prevenirea, stoparea sau chiar vindecarea cancerului. Din datele Organizației Mondiale a Sănătății rezultă că aproape 90% dintre cauzele acestei maladii au o legătură directă cu factorii mediului înconjurător, printre care se numără modul de viață și alimentația. De asemenea, specialiștii americani estimează că aproximativ 30-35% dintre bolile de cancer sunt legate de dietă, un factor deosebit de agravant fiind greșelile de alimentație. Cu alte cuvinte, hrana este un factor fără egal, ce poate susține cu un succes major terapia cea mai eficientă împotriva acestei maladii. Altfel spus, unele alimente și obiceiuri alimentare cresc riscul apariției cancerului, în vreme ce altele îl reduc. Din păcate, nu toți bolnavii conștientizează cu adevărat – ba unii chiar ignoră – principiile unei alimentații adecvate.


După ultimele estimări, între decesele cauzate de această boală, pe primul loc se situează cancerul pulmonar, urmat de cel colorectal, al prostatei la bărbați și al glandei mamare la femei. O alimentație corectă reduce cu până la 50% riscul apariției acestei maladii. Pe de altă parte, s-a demonstrat că, dacă se consumă fructe și legume de minimum cinci ori pe zi, incidența cancerului poate fi diminuată cu 20%.

Cancerul se instalează atunci când organismul – respectiv țesuturile și celulele acestora – nu mai poate face față agresiunilor agenților de mediu. Aceștia ajung în contact cu organismul prin aerul poluat pe care îl inspirăm, radiații, apă sau alimente. Ultima categorie, foarte importantă, amplifică riscul agravării cancerului prin consumul involuntar sau tolerant al unor componente nocive, nealimentare, pe care hrana le poate conține. Pe deasupra, o alimentație dezechilibrată în ceea ce privește proporția sau calitatea elementelor naturale de bază – pe care trebuie să le conțină un regim corect – sau lipsa unora dintre acestea, contribuie la creșterea factorilor de risc în cancer.

De-a lungul timpului, în cazul tuturor maladiilor, primele terapii instituite au fost cele care au avut în vedere domeniul alimentar, dietele și regimurile fiind recomandate în special pentru dezintoxicarea organismului, ca primă fază a refacerii biologice. Cu toate că suferinzi caută și chiar încearcă în permanentă medicamente „miraculoase” care să-i vindece de această boală, nutriția adecvată este adesea aceea care reușește ameliorarea și chiar stoparea cancerului, în corelație cu o terapie de specialitate.



**Încercați să vă hrăniți naturist,
alegându-vă un mod de viață simplu,
normal și sănătos !**



Din cauza modului de viață contemporan, a ignoranței și indiferenței, imunitatea organismului scade, ducând la obezitate și la îmbătrânirea prematură a celulelor. Unui organism slăbit îi este mult mai greu să lupte împotriva bolii.

În corpul uman există și celule atipice, care se înmulțesc rapid din cauza absenței crudităților, deci a enzimelor. Pentru vindecare, organismul are nevoie de un aport energetic suplimentar, ce poate fi sprijinit prin consumul de alimente crude, neprelucrate termic sau chimic. Apariția cancerului este favorizată și de acțiunea unor chimicale, în special aditivi alimentari, dar și de îngrășămintele, insecticidele, pesticidele, de clorul și fluorul din apă, de nicotina, sarea fină și extrafină și altele. Chiar dacă unele dintre acestea distrug o serie de microbi, anihilează în același timp enzimele din organism. Așadar, cu cât alimentația este mai sofisticată și mai îndelung tratată termic, cu atât este mai nocivă pentru om.

Mulți suferinzi de cancer consumă în exces **pâine albă**, care conține de trei ori mai puține vitamine și oligoelemente decât cea intermediară, în compoziția căreia intră tărate, celuloză, vitamine, săruri minerale și care are un aport caloric redus. Totodată, în componența pâinii albe găsim calciu și fosfor de cinci ori mai puțin decât în pâinea intermediară, iar valoarea nutritivă a acesteia este mult mai scăzută.



Zahărul este complet lipsit de trofine, conține numeroși aditivi chimici, prin procesul de rafinare pierde minerale și vitamine, iar pentru a fi metabolizat sustrage aceste elemente din organism. În concluzie, zahărul nu numai că nu aduce, dar chiar frustrează organismul de elemente nutritive.



Sarea fină și extrafină are două mari dezavantaje: este tratată cu E 535 (ferocianură de sodiu), fiind foarte săracă în minerale, și este de treizeci de ori mai săracă în magneziu decât sarea gemă sau grunjoasă.

Din cauza procesului de rafinare la temperaturi de 200-250° C, **uleiul vegetal** este sărăcit de valorile sale nutritive. Totodată, prin rafinare, apar produși noi, greu sau imposibil de metabolizat, iar o parte dintre acizii grași nesaturați se saturează, devenind aidoma acizilor grași din untură.

Margarina poate fi considerată un aliment artificial, fiindcă nu se găsește în natură ca atare, iar organismul trebuie să depună un efort major pentru a o metaboliza. În compoziția acesteia intră ulei rafinat în combinație cu pudră de nichel, încălzite la o temperatură de circa 400° C, apoi tratate cu hidrogen industrial.

Aspartamul, descoperit în anul 1965 și folosit pentru a înlocui zahărul, s-a dovedit a fi mai periculos decât acesta.

Zaharina a fost interzisă în 1997 în Statele Unite ale Americii, fiind readmisă după o vreme, cu condiția ca pe ambalaje să se inscripționeze că, administrată animalelor, este cancerigenă. Ulterior, s-a renunțat la acest avertisment, sub presiunile exercitate de industria alimentară și în ciuda opoziției organizațiilor de protecție a animalelor.

Consumul de **băuturi răcoritoare nenaturale** este strict nerecomandat, deoarece sunt fabricate din apă la care se adaugă ingrediente sintetice precum coloranți, arome și diverși conservanți. Cele mai periculoase substanțe conținute în aceste chimicale sunt acidul citric (E 330) și glutamatul de sodiu (E 621), interzise în Europa Occidentală. Alte E-uri considerate cancerigene sunt: E-102, E-110, E-123, E-131, E-142, E-210, E-211, E-212, E-213, E-214, E-215, E-216 și E-217.

Tratarea termică abuzivă, la temperaturi de peste 100° C, prin prăjire, coacere sau fierbere, face ca alimentele să-și piardă calitățile nutritive naturale. În cursul digestiei acestor alimente apare o leucocitoză tranzitorie, în vreme ce la digestia alimentelor crude acest proces nu are loc.

Prepararea termică a alimentelor în vase din fier oxidabil, cupru și aluminiu nu este recomandată, specialiștii recomandând folosirea celor din inox, sticlă sau ceramică (lut ars). Păstrarea unor alimente în termos mai mult de 18 ore implică riscul dezvoltării unor compuși toxici, ceea ce pare să se întâmple și în cazul preparării cărnii în recipiente din teflon.

Folosirea în exces a unor tehnologii cum sunt coagulările chimice, expandarea, afânarea, conservarea prin substanțe chimice, radiații, realizarea supelor instant, a maionezei industriale, laptelui praf, prafului de ouă, fulgilor de cartofi, fasole și usturoi sunt de asemenea nesănătoase, putând crea probleme suferinșilor de cancer.

Consumul abuziv al alimentelor moi, tocate și transformate în paste, are drept consecință excluderea aproape în totalitate a masticației și a digestiei bucale.

Un studiu de dată recentă, efectuat pe un eșantion reprezentativ la nivel mondial format din 50.000 de lacto-vegetarieni, a evidențiat rezultate extraordinare, care au șocat lumea cercetătorilor în domeniul cancerului. Studiul a demonstrat că acest grup prezintă un procent incredibil de scăzut al persoanelor bolnave de cancer, în raport cu un alt grup similar ca vârstă și sex – mare consumator de carne. Cercetările au mai relevat că speranța de viață a lacto-vegetarienilor este cu mult mai mare și că toate afecțiunile cardiovasculare sunt, în cazul acestora, prezente într-un procent mult mai scăzut.

Unul dintre motivele acestei demonstrații ar fi următorul: se știe că o bucată de carne, la numai câteva zile de la sacrificarea animalului, capătă o culoare nesănătoasă, gri-verzuie sau măslinie. Pentru a împiedica această degradare firească, industria cărnii folosește în mod curent diferite E-uri, pentru a o menține roșie un timp cât mai îndelungat. Pe de-o parte, cercetările din ultimii ani au demonstrat că substanțele conservante au efecte cancerigene. Pe de altă parte, pentru creșterea cât mai rapidă a animalelor – în goana după profit – acestea sunt deseori îndopate, inoculându-li-se mari cantități de hormoni, ce le stimulează dezvoltarea într-un mod haotic. Totodată, li se administrează în exces stimulenți ai apetitului, antibiotice, calmante, precum și diverse amestecuri alimentare chimice.

Cum fermele s-au transformat în majoritatea cazurilor în adevărate fabrici de accelerare a creșterii, numeroase animale nu ajung vreodată să vadă cu adevărat lumina zilei înainte de sacrificare. Cu alte cuvinte, viața lor se desfășoară complet forțat, într-un mediu restrâns, neprielnic, și în cele mai multe situații sfârșesc printr-o moarte brutală. În concluzie, putem susține – fără teama de a greși – că o alimentație sănătoasă asigură oamenilor longevitate și o viață fără prea mari probleme din punct de vedere medical.

Fiecare pacient are un anumit comportament alimentar, care se raportează la cele cinci simțuri umane: văzul, auzul, mirosul, gustul și sensibilitatea tactilă. El reacționează, de la caz la caz, față de stimulii interni și externi, acceptând sau respingând o alimentație sau alta, în funcție de propriile preferințe sau obiceiuri culinare.



O atitudine alimentară normală implică:

- consumul unei cantități de alimente corespunzătoare nevoilor bolnavului;

- frecvența alimentației să fie de 3 mese principale pe zi și tot atâtea gustări;

- să nu se consume apă în timpul mesei;

- abținerea de la mâncare în cursul nopții;

- micul dejun obligatoriu (gustarea de dimineață);

- consumul alimentelor fără grabă;

- alimentele trebuie să fie bine mestecate;

- în afară de gustări, să nu se consume altceva între mese;

- în timpul mesei să existe o atmosferă relaxată;

- atenția să nu fie captată de televizor sau de conversații aprinse.

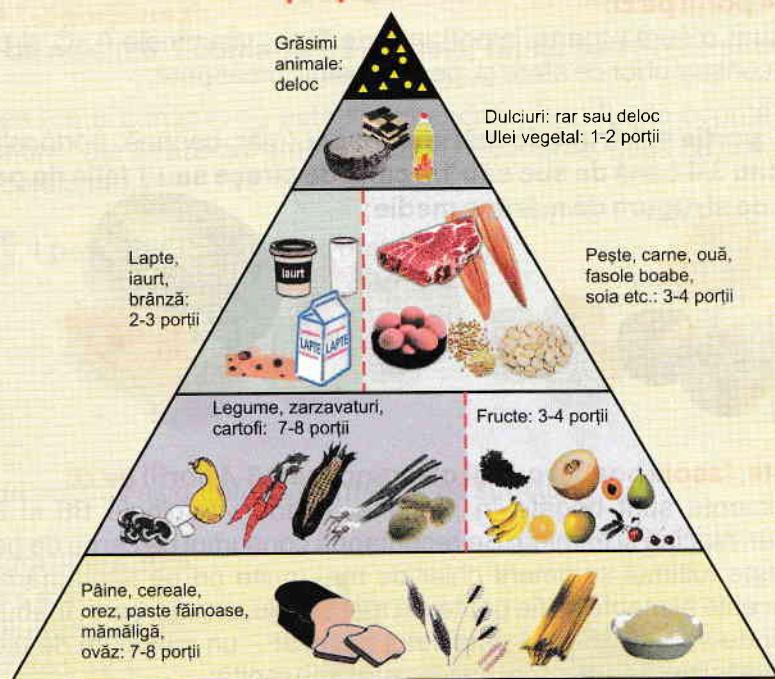


I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Modul în care au fost întocmite meniurile, rețetele și sfaturile privind suplimentele nutritive are ca scop:

- asigurarea unei alimentații naturale, sănătoase, lipsite de factori nocivi sau de risc;
- creșterea imunității organismului;
- consumul unor produse (ceaiuri, sucuri naturale, suplimente nutritive ș.a.) care să inhibe sau să nu favorizeze dezvoltarea celulelor canceroase.

Piramida alimentară propusă are următoarea structură:



• pâine, cereale, orez, paste făinoase, mămligă = 7-8 porții pe zi:

– aceste alimente oferă organismului uman glucide complexe, fibre alimentare, riboflavină, tiamină, niacină, fier, proteine, magneziu, precum și alți nutrienți. Se recomandă consumul preferențial de pâine cu țărâțe preparată în casă, datorită faptului că acest sortiment conservă în cel mai înalt grad componentele nutritive;

exemplu: 1 porție = 1 felie de pâine sau 1/2 cană de cereale, orez nedecorticat sau paste făinoase din făină integrală – fierte;

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

LIBRIS

We know
books

• legume, zarzavaturi, cartofi = 7-8 porții pe zi:

– aceste alimente conțin fibre, vitaminele A și C, foliați, potasiu și magneziu; consumul acestora se recomandă ori de câte ori este posibil – proaspete sau crude;

exemplu: 1 porție = 1/2 cană de vegetale proaspete ori fierte sau 1 cană de legume, de frunze fierte sau 1/2 cană de zarzavaturi fierte sau 3/4 cană cu suc de roșii sau 1 cartof mijlociu;



• fructe = 3-4 porții pe zi:

– acestea sunt o sursă foarte importantă de fibre, vitaminele A, C și potasiu; se recomandă consumul lor ca atare și, pe cât posibil, proaspete;

exemplu: 1 porție = 1 fruct de mărime medie (măr, banană, portocală) sau 1/2 grapefruit sau 3/4 cană de suc sau 1/2 cană de cireșe sau 1 felie de pepene sau 1 ciorchine de strugure de mărime medie;



• carne, pește, fasole boabe, ouă și oleaginoase = 3-4 porții pe zi:

– aceste alimente sunt bogate în proteine, fosfor, vitaminele B6 și B12, zinc, magneziu, fier, niacină și tiamină. Se recomandă consumul de carne de pasăre, pui, curcan și pește, ultimul sortiment chiar de mai multe ori pe săptămână. Este de preferat ca aceste alimente să fie gătită cât mai simplu, prin fierbere, înăbușire sau la grătar, folosindu-se – doar dacă este strict necesar – un minimum de ulei vegetal, preferabil de măsline, floarea-soarelui, soia, in sau rapiță;

exemplu: 1 porție = 100 g de carne gătită sau 1 ou sau 1/2 cană de leguminoase uscate fierte;



• lapte, iaurt, brânză degresate = 2-3 porții pe zi:

– aceste produse au avantajul de a fi bogate în calciu, riboflavină, proteine, vitamina B12, iar când sunt fortificate, și vitaminele D și A;

exemplu: 1 porție = 1 cană de lapte sau iaurt sau 1/2 cană cu brânză de vaci sau 50 g de telemea desărată;



• uleiuri = 1-2 porții pe zi:

– numai de măsline, floarea-soarelui, soia, rapiță sau in (de preferat presat la rece);

– grăsimea (ca și zahărul) nu este recomandată, fiind foarte bogată din punct de vedere caloric, dar în același timp săracă în nutrimente, ceea ce justifică pe deplin limitarea consumului ei;

exemplu: 1 porție = 1 linguriță de ulei (5-6 ml);



Necesarul nutritiv asigurator are următoarea structură:

- **Lipide** (grăsimi) $\leq 30\%$

* saturate $< 4\%$

* monosaturate 13-16%

* polisaturate $\leq 12\%$

* colesterol < 300 mg/zi

- **Glucide** $\approx 50\%$

- **Proteine** $\leq 20\%$



Glucidul (hidrații de carbon) reprezintă combustibilul necesar întregului organism uman. Acestea asigură inclusiv hrana activității cerebrale.

Pentru organism, **hidrații de carbon** sunt, pe de o parte, combustibilul necesar obținerii energiei, iar pe de altă parte reprezintă hrana concretă pentru activitatea cerebrală. În situația în care hidrații conțin și vitamine, substanțe minerale și oligoelemente ale substanței lor structurale, dar și datorită altor caracteristici, materiile de balast devin nedigerabile și ajută – tocmai prin această calitate a lor – la desfășurarea optimă a metabolismului. Materiile de balast ușurează și diminuează problemele intestinale, putând influența pozitiv un metabolism neconcertat al lipidelor.

Nu se vor consuma zahăr și deserturi pe bază de zahăr!

De asemenea, bomboanele, ciocolata, lichiorurile și băuturile răcoritoare îmbuteliate sunt strict interzise.



Sunt recomandate cerealele, pâinea intermediară, pastele făinoase din făină intermediară, orzul nedecortat, legumele, fructele proaspete, cartofii și leguminoasele uscate.



Proteinele sunt cărămizile din care sunt clădite celulele umane, mușchii, organele și sângele. În plus, constituie o sursă de energie, astfel încât pot fi considerate de neînlocuit. Acestea se compun din aminoacizi, 20 dintre aceștia fiind extrem de importanți pentru organismul uman: 12 pot fi produși de corpul nostru, însă ceilalți 8 – nu. Întrucât și aceștia sunt la fel de necesari, ba chiar esențiali pentru existența umană, suntem nevoiți să-i preluăm din alimentele bogate în proteine.

Este necesar să facem aici o distincție clară între proteinele vegetale și cele animale. Cele din urmă se găsesc cu precădere în carne și în produsele derivate ale acesteia, în pește și preparatele din pește, în lapte și produse lactate (cum sunt brânzeturile, iaurtul, sana, chefirul), precum și în ouă.

Proteinele de origine vegetală se pot prelua din cereale, din toate produsele de panificație, cartofi, legume, linte, mazăre, fasole, soia, nuci etc.

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Atunci când dorim ca prin alimentație să scădem nivelul colesterolului din sânge, vom consuma cu precădere proteine de origine vegetală.



Astfel vom reuși să evităm încărcarea organismului cu colesterol și grăsimi saturate, prezente întotdeauna în proteinele de origine animală.



Din categoria proteinelor animale se vor consuma doar lactatele, peștele, ouăle în cantități reduse, și mai rar carnea de pasăre, pui sau curcan.



Grăsimile (trigliceridele) sunt componentele mai cunoscute ale unei clase aparte de substanțe chimice numite lipide. Grăsimile pot fi saturate sau nesaturate în funcție de acizii grași. După forma sub care sunt consumate la acestea se mai adaugă vitamine solubile în grăsimi, materii colorante sau aromatice, antioxidanți etc. Toate materialele care însoțesc lipidele au o mică pondere în cadrul acestora, aproximativ un procent.

O particularitate a lipidelor o reprezintă faptul că aceste materii „însoțitoare“ sunt principalii transportori ai materiilor aromatice. Acesta este și motivul pentru care consumăm grăsimile cu plăcere.

Pe de altă parte, grăsimile sunt un adevărat carburant pentru organismul uman și dau cele mai multe calorii dintre toate cele trei elemente de bază menționate. Comparativ cu hidrații de carbon (zaharurile) și cu proteinele, lipidele dau de două ori mai multe calorii.

Lipidele funcționează ca un depozit energetic pentru organism și asigură materialul în care sunt învelite organe interne – rinichii, ficatul și inima, pentru a fi cât mai bine protejate în cazul unor agresiuni.

Una dintre grăsimile polinesaturate, acidul linolic, este vital pentru organismul uman; de aceea mai este numit acid gras esențial. Deoarece nu poate fi produs de organism, acidul linolic trebuie indus prin intermediul alimentelor. Acest acid gras polinesaturat se găsește mai ales în grăsimile de origine vegetală.