

MĂNÂNCĂ
ȘI
ÎNVIŢE
—> DIETA <—

*Arde grăsimi,
vindecă-ți metabolismul
și trăiește mai mult*

Lifestyle

DR. WILLIAM W. LI

Traducere din limba engleză de Roxana Bîrsanu

Dedic această carte părinților mei, care m-au sprijinit încă din prima parte a vieții să îmi dezvolt creativitatea, dar și rigoarea științifică, drept modalitate de a identifica soluții mai bune pentru lumea din jur.

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Partea întâi. Cum funcționează grăsimea	23
Capitolul 1. Știința surprinzătoare a grăsimii, a sănătății și a bolilor	25
Capitolul 2. O nouă percepție asupra grăsimii corporale	70
Capitolul 3. Vindecă-ți metabolismul	108
Capitolul 4. Poți mânca pentru a combate grăsimea	133
Partea a doua. Alimente pentru metabolism	153
Capitolul 5. Dieta mediter-asiatică	155
Capitolul 6. Piața de produse proaspete	187
Capitolul 7. Vânătoria de comori	238

Capitolul 8. Captura zilei-----	285
Capitolul 9. Aur lichid-----	335
Partea a treia. Un plan pentru viață-----	371
Capitolul 10. Găsește-ți calea-----	373
Capitolul 11. Protocolul „Mănâncă și învinge dieta“-----	392
Capitolul 12. Ghidul meselor și rețete-----	445
Capitolul 13. Optimizează-ți metabolismul-----	506
<i>Epilog</i> -----	537
<i>Mulțumiri</i> -----	539
<i>Note</i> -----	543

Introducere

Nu sunt un mare fan al dietelor. Nu am fost niciodată. Nu îmi plac dietele la modă, dietele rapide, dietele populare; de fapt, nicio dietă care promite o scădere semnificativă în greutate „cât ai clipi!”. Majoritatea dietelor populare nu se bazează pe date științifice și nu au în vedere adevărata miză, cea a menținerii sănătății, pe care nu o poți vedea în oglindă. Eu sunt medic și cercetător, iar obiectul interesului meu a fost întotdeauna sănătatea, nu vanitatea.

Mănâncă și învinge dieta a fost scrisă pentru a te informa despre știința adevărată care lipsește din toate aceste planuri alimentare. Combaterea grăsimii corporale este extrem de importantă pentru sănătate, dar nu din motivele pe care le crezi. Iar mâncarea nu este inamicul tău. În această carte vei afla, datorită unei serii remarcabile de descoperiri care au la bază studii științifice validate, că alimentația corectă îți poate

îmbunătăți metabolismul și îți poate consolida mecanismele naturale de apărare a sănătății. Până la finalul cărții vei înțelege cum să consumi aceste alimente în avantajul tău, cum să combați grăsimea corporală și să îți optimizezi sănătatea, toate acestea fără a fi nevoie să „ții o dietă“, de unde și titlul acestei cărți.

Majoritatea cărților despre diete predică privarea de hrană și implementarea unor reguli stricte care răpesc farmecul unei alimentații naturale. În schimb, eu îți voi spune ce alimente să *adaugi* în viața ta și cum să le savurezi în timp ce îți vindeci metabolismul și atingi un nivel superior de sănătate. Pe parcurs îți voi explica cele mai recente descoperiri științifice legate de funcționarea reală a metabolismului (probabil că nu așa cum ți s-a spus deja), ce face grăsimea pentru a-ți *ajuta* sănătatea, beneficiile pierderii până și a unor cantități reduse de grăsime și de ce, indiferent de vârstă, tipul corpului sau statură, nu este nevoie să te privezi de bucuria meselor, îmbunătățindu-ți totodată condiția fizică și capacitatea de a rezista și a lupta împotriva bolilor. Cartea aceasta te învață cum să îți controlezi sănătatea prin intermediul metabolismului, îndrăgind mâncarea în același timp. Dar vei învăța și cum să pierzi kilogramele în exces și să îți subțiezi talia prin modalități corecte, susținute științific.

Mănâncă și învinge dieta este continuarea ultimei mele cărți, *Mănâncă și învinge boala*, în care am prezentat cum rezistă organismul sub asaltul bolilor datorită celor cinci mecanisme de apărare a sănătății — angiogeneza, regenerarea, microbiomul, protecția ADN-ului și imunitatea — și cum anumite alimente pot susține unul, două sau chiar toate cele cinci sisteme simultan.

Am prezentat dovezi care arată că peste 200 de alimente pot activa aceste mecanisme pentru a ne ajuta să evităm bolile de care ne temem cel mai mult: cancerul, bolile cardiace, demența senilă, diabetul, bolile autoimune și peste 70 de alte afecțiuni, pe baza noii științe a nutriției moleculare. *Adăugând* aceste alimente benefice în dietă, vei putea clădi un scut de protecție împotriva bolilor. Mesajul meu principal este că unele dintre cele mai puternice instrumente pentru îmbunătățirea sănătății există în mod natural în alimentele pe care le consumi; trebuie doar să devii conștient de modalitățile complexe în care reacționează organismul la alimentele pe care i le oferi. Cartea aceasta pleacă de aici și extinde legăturile dintre alimente și mecanismele sănătății la metabolism și modul în care interacționează ele cu grăsimea corporală.

După ce am publicat *Mănâncă și învinge boala*, am primit mii de e-mailuri de la cititori care îmi spuneau că se simțeau mai bine și aveau mai multă energie după ce au consumat alimentele despre care am scris. Erau mai mulțumiți și mai încrezători în sănătatea lor după ce au înțeles că puteau accepta mâncarea, în loc să le fie frică de ea. Susțineau că s-au simțit în stare să preia controlul asupra propriei sănătăți folosind pașii simpli pe care i-am descris în carte și pe care îi puteau urma acasă. Unii cititori chiar mi-au spus că au reușit să scape de medicamente după ce au urmat planul 5 × 5 pe care l-am propus în carte.

Ceea ce m-a luat complet prin surprindere este că am început să primesc mesaje și de la cititori care mi-au spus cu bucurie că au reușit să slăbească și că au pierdut în greutate așa cum nu o mai făcuseră până atunci. Au consumat alimentele pe care le-am recomandat eu, nu s-au înfometat și au scăpat și de niște kilograme.

Stai puțin, mi-am spus, nu au diminuat aportul alimentar. Cum a fost posibil ca, mâncând, să își reducă greutatea și grăsimea corporală?

Având în spate ani de cercetări în medicină și fiziologie, am vrut să aprofundez știința grăsimii corporale. Am analizat legăturile dintre metabolism, grăsime (denumită și țesut adipos) și hrană. Ce am descoperit a fost revelator: majoritatea ideilor despre metabolism și grăsime, pe care le acceptăm fără să le contestăm, nu sunt adevărate. Până și medicii și nutriționiștii le interpretează greșit!

De exemplu, nu ne naștem cu un metabolism lent care duce la îngrășare. Este tocmai invers. O cantitate prea mare de grăsime corporală încetinește metabolismul. O altă concepție greșită este aceea că nu trebuie să te îngrijorezi pentru grăsimea în exces decât dacă ești supraponderal sau observi niște colăcei inestetici în oglindă. Cercetările medicale ne spun că persoanele slabe pot avea cantități periculoase de grăsime depozitate în corpul lor.

Pe de altă parte, grăsimea poate contribui la o stare bună de sănătate, deoarece ea este de fapt un organ. Da, este adevărat; un organ precum inima, ficatul și plămânii. De fapt, grăsimea eliberează hormoni care controlează funcționarea normală a multor altor organe, chiar și a creierului. Grăsimea mai este și un generator important de căldură în organism. Un strat de grăsime nu doar că asigură izolarea împotriva frigului; un tip special de grăsime, denumită „grăsimea brună”, poate arde cantități din alt tip de grăsime depusă în jurul mijlocului sau prin alte părți. Arzând grăsime pentru a genera energie, grăsimea brună *accelerează* metabolismul. Evident, grăsimea este și o pernuță, dar este atât de multe alte lucruri. Și atunci scopul

nu este de a scăpa de grăsimea corporală, ci de a o îmblânzi.

Există momente în viața fiecăruia când i se aprinde un beculeț în minte și omul capătă o perspectivă nouă, care îi poate schimba lumea. Acestea sunt momentele pentru care trăiesc oamenii de știință. Pentru mine, acel moment a venit când mi-am dat seama că aceiași compuși alimentari care activează mecanismele de sănătate ale organismului declanșează și acțiunile celulare care ne îmbunătățesc metabolismul și combat grăsimea corporală. Aceștia se numesc „compuși bioactivi“ și mi-am dat seama că au un rol esențial în scăderea în greutate a cititorilor mei.

Adâncindu-mă și mai mult în datele științifice, am descoperit că există modalități multiple prin care compușii bioactivi pot determina scăderea în greutate. Anumite alimente împiedică celulele adipoase să se mărească; altele înlesnesc transformarea celulelor adipoase „rele“ în celule adipoase „bune“; alte alimente pot redirecționa o celulă stem adipoasă astfel încât să nu poată produce mai multă grăsime periculoasă. Unele alimente chiar furnizează combustibil radiatorului reprezentat de grăsimea brună, ceea ce înseamnă că poți consuma alimente pentru a determina grăsimea bună să ardă grăsimea rea. Cu alte cuvinte, poți combate grăsimea cu grăsime.

Caloriile nu sunt identice, așa cum o demonstrează cercetările mele. Consumul alimentelor corecte te poate ajuta să-ți ameliorezi și să-ți întărești metabolismul pentru a scăpa de grăsimea corporală în exces, îmbunătățindu-ți în același timp sănătatea. În această

carte vei afla despre modul în care s-au realizat aceste descoperiri și vei descoperi o listă specială cu 150 de alimente pe care le-am identificat și care combat cu adevărat grăsimea; toate acestea se bazează pe dovezi preluate din studii realizate pe oameni.

Când vei vedea lista mea cu alimente antiadipoase, îți va fi limpede că îmblânzirea grăsimii corporale nu necesită sacrificii și suferință. Dimpotrivă: poți savura mâncarea în timp ce o consumi, pentru a-ți ameliora metabolismul. Poate părea paradoxal, dar știința spune că nu este. „Îmblânzirea“ grăsimii corporale nu trebuie să fie scumpă sau complicată. Majoritatea alimentelor de pe listă se găsesc la magazinele obișnuite. Când mă gândesc la rețetele și felurile de mâncare ce pot fi pregătite cu aceste alimente, încep să salivez. Vindecarea metabolismului poate fi delicioasă!

Am dezvoltat o slăbiciune pentru mâncarea gustoasă în copilăria mea, petrecută în Pittsburgh, Pennsylvania, oraș cunoscut cândva în principal pentru industria metalurgică și sticlărie, dar recunoscut acum drept Mecca inovațiilor medicale (și a unor restaurante grozave!). Așezat între trei râuri și 446 de poduri, Pittsburgh este un loc al multor comunități etnice. În copilăria mea exista un festival anual de folk care se desfășura în Arena Civică, un loc pentru evenimente sportive închis acum, care avea un acoperiș retractabil sub formă de dom și cu un aspect atât de neobișnuit, încât a apărut ca fundal în numeroase filme*.

* *The Fish That Saved Pittsburgh* (1979); *Moarte instantanee* (1995); *Rock Star* (2001); *Zack și Miri fac un film porno* (2008); *Nu-i de nasul meu* (2010).

În timpul festivalului, cele peste 40 de naționalități din oraș, printre care italieni, nemți, unguri, slovaci, polonezi, greci, chinezi și filipinezi, organizau standuri alimentare colorate unde vindeau participanților flămânzi specialități culinare din țările de baștină. Aromele îmbietoare se răspândeau peste tot. Adoram să gust mâncărurile delicioase ale diverselor bucătării tradiționale în timp ce ascultam cum gazdele standurilor descriau tradițiile populare care însoțeau fiecare fel de mâncare. Datorită acestor experiențe și unei rețele alcătuite din familie și comunitatea din jurul ei, copilăria mea a fost plină de arome și povești ale mâncărilor din toată lumea.

Decenii mai târziu, încă mă mai abandonez plăcerii de a mânca. Este ceva ce aștept cu nerăbdare în fiecare zi, care se află aproape pe același loc cu preocuparea pentru o bună sănătate. Ceea ce mulți oameni nu își dau seama este că aceste două obiective — savurarea mâncării și o sănătate bună — sunt unul și același lucru; cel puțin așa ar trebui să fie. Pe baza a peste trei decenii de cercetări științifice, știu că alimentele corecte pot activa puterea de vindecare a organismului. Și, contrar a ceea ce probabil ai auzit, alimentele care sunt cele mai eficiente în activarea sănătății sunt și cele care oferă cea mai mare plăcere. Dacă mănânci pentru a fi sănătos, îți vei putea uimi papilele gustative și vei introduce noi delicii gastronomice în viața ta.

Când vine vorba despre a mânca de plăcere, dar și pentru sănătate, eu îmi iau inspirația din două regiuni ale lumii pe care am ajuns să le cunosc și să le iubesc: zona Mediteranei și Asia. Evident, ambele regiuni sunt renumite pentru bucătăriile lor delicioase și variate. Ideea capacității vindecătoare a hranei provine, la propriu și la figurat, din aceste culturi gastronomice. O

mare parte din ceea ce cunoaștem azi ca medicină occidentală modernă își are originile în Italia și Grecia. Hipocrat, părintele medicinei, era din insula grecească Kos. „Jurământul hipocratic“ este recitat în continuare de fiecare student la medicină în ziua absolvirii, când primește titlul de medic. Cuvântul „*physician*“ (medic), de fapt, provine din latinescul *physica*, însemnând „natural“, în vreme ce cuvântul „doctor“ provine din latinescul *docere*, adică „dascăl“.

Nutriția era folosită pentru vindecare pe vremea lui Hipocrat, în Grecia antică, iar citatul „Lasă hrana să îți fie medicament și medicamentul să îți fie hrană“ reflectă gândirea timpurilor sale*. Ca o ironie, majoritatea doctorilor din prezent au cunoștințe precare despre nutriția modernă. Doar câțiva sunt suficient de familiarizați, încât să împărtășească pacienților lor o înțelegere adecvată a alimentelor și a sănătății. Educația medicală pune accentul pe importanța produselor farmaceutice pentru tratarea bolilor în detrimentul soluțiilor naturale de menținere a sănătății. Ca urmare, generații întregi de doctori s-au îndepărtat tot mai mult de originile medicinei, când nutriția era un instrument esențial din trusa doctorului.

Hrana este importantă și în culturile asiatice, care dețin unele dintre cele mai străvechi sisteme medicale din lume. Medicina chineză datează de mai bine de 3 000 de ani și este înrădăcinată în concepția că sănătatea este rezultatul forțelor echilibrate cunoscute ca yin și yang. Aceste echilibre sunt influențate de proprietățile diverselor alimente. Unul dintre primele manuale cunoscute a fost compilat de Sun Simiao, care

* Cercetătorii au stabilit că aceste cuvinte îi sunt atribuite lui Hipocrat și nu reprezintă un citat din acesta. Totuși ideea de „hrană ca medicament“ era cu certitudine acceptată pe vremea lui.

era considerat „regele medicinei“ în China. Cartea lui, *Rețete esențiale care valorează o mie de bani de aur*, a fost scrisă în timpul celei de-a șaptea dinastii Tang, o epocă de aur a culturii chineze. Simiao a dedicat o întregă secțiune a cărții sale terapiei alimentare, incluzând rețete, liste cu plante medicinale și recomandări pentru consumul alimentar rațional. În prezent, medicina chineză este un amestec progresiv de abordări tradiționale de vindecare combinate cu terapii biomoleculare moderne.

Zona Mediteranei și Asia pot părea foarte diferite în ceea ce privește tradițiile, dar, în urmă cu 2 000 de ani, o rută terestră remarcabilă denumită Drumul Mătăsii lega între ele aceste două regiuni și alimentele lor. Acest traseu a reprezentat unul dintre cele mai influente trasee comerciale din istoria omenirii, permițând schimbul de bunuri, de idei și de ingrediente între mai multe țări și culturi diferite. Înființat în timpul dinastiei Han, Drumul Mătăsii a făcut posibil transferul a numeroase alimente familiare, pe care le consumăm azi, dinspre China către țările occidentale și invers.

Am început să mă gândesc serios la aceste culturi alimentare în timpul unui an sabatic pe care mi l-am luat înainte de a începe facultatea de medicină. Eram interesat să aflu cum anume hrana influențează cultura, societatea și sănătatea, așa că am călătorit mai întâi în Italia și Grecia (cu mult înainte ca dieta mediteraneeană să devină populară) și apoi în China, pentru a mă convinge cu ochii mei. Viața și mesele luate alături de localnicii din Lombardia, Liguria, Veneto, Muntele Athos (am vizitat mănăstirile ortodoxe grecești și chiar m-am oferit să ajut la pregătirea ospățului de Paște în una dintre ele!), în Ciclade și apoi în provinciile Hebei, Shanxi, Sichuan, Hunan și Jiangsu mi-au plantat sămânța ideii

dezvoltate ulterior sub forma propriului stil alimentar pe care l-am denumit „mediter-asiatic“. El combină ce e mai bun din ambele și folosește multe dintre ingredientele delicioase care vindecă metabolismul și despre care vei afla din această carte.

În fiecare zi eu mă hrănesc cu mâncare mediter-asiatică, alegerile mele alimentare fiind inspirate din tradițiile acestor culturi. Îți voi descrie abordarea mea, alături de câteva rețete din propria bucătărie bazată pe ingrediente care combat grăsimea și pe care ador să le consum. Abordarea mediter-asiatică te ajută să îți ameliorezi sănătatea, pe afară și pe dinăuntru.

Am scris această carte pentru orice persoană care are nevoie de un metabolism mai bun — și asta înseamnă oricine; mă rog, oricine dorește să trăiască o viață mai îndelungată, cu mai multe bucurii. Indiferent dacă ești tânăr și în formă, de vârstă mijlocie sau mai în vârstă, poți aplica această nouă știință a grăsimii corporale, folosind alimentele pentru a-ți accelera metabolismul și a te menține în formă.

Dacă doctorul ți-a spus că ar trebui să slăbești câteva kilograme sau dacă te lupți să dobândești un control mai bun asupra greutateii, această carte îți va oferi o modalitate de a-ți atinge obiectivele descoperind (sau câștigând!) în același timp plăcerea din mesele pe care le iei. Mai ales dacă suferi de o boală cronică, lupta cu grăsimea în exces te va ajuta să folosești metabolismul ca pe un instrument de a combate unele boli precum cancerul, bolile cardiovasculare, diabetul, afecțiunile autoimune, demența și altele. Vindecarea metabolismului vindecă fiecare parte a corpului.

Acestea fiind spuse, este corect să îți spun pentru cine *nu* este această carte.

Această carte nu este pentru cineva care dorește o dietă rapidă sau care vrea să piardă un număr imens de kilograme în câteva zile, sau cineva al cărui scop unic este de a avea un corp de invidiat pe plajă, indiferent de efectele asupra sănătății. Dacă ești în căutarea unei diete rapide și temporare care cu siguranță te va readuce până la urmă în același punct, te rog să cauți altundeva. Scopul meu în această carte este de a te ajuta să îți folosești metabolismul și reacțiile organismului la alimente ca pe o modalitate de a pierde grăsime și de a câștiga sănătate, cu beneficii durabile.

Mănâncă și învinge dieta are trei părți. În Partea întâi, îți voi povesti despre legătura dintre grăsimea corporală și mecanismele de apărare a sănătății și despre modul în care grăsimea ajută sănătatea în moduri absolut esențiale. Vei afla cum se creează grăsimea în perioada fetală, cum ne sculptează corpul pe măsură ce evoluăm din bebeluș în copil, în adolescent și tânăr adult și apoi mai departe, și modul în care grăsimea se comportă diferit la bărbați și femei din anumite puncte de vedere, dar acționează la fel din multe altele. Apoi îți voi prezenta rezultate noi despre metabolismul uman, care pot schimba radical tot ceea ce credeai că știi despre mâncare, grăsime și energie. Vei afla despre eficiența grăsimii brune ca vindecător al metabolismului și de unde știm că alimentele o pot activa pentru a combate grăsimea. *Da, poți mânca pentru a elimina grăsimea!* De fapt, îți voi prezenta numeroșii compuși bioactivi de combatere a grăsimii, care se regăsesc în

alimente și îți voi explica cum îmblânzesc ei grăsimea în moduri diferite și eficiente.

În Partea a doua, te duc virtual la cumpărături pentru a-ți arăta cât de simplu este să descoperi alimentele bogate în acești puternici compuși bioactivi care îți îmbunătățesc metabolismul și reduc grăsimea. Ne deplasăm prin diverse raioane ale magazinului, unde poți găsi multe ingrediente surprinzătoare de stimulare a metabolismului. Voi indica alimentele care prezintă cele mai multe dovezi științifice că pot combate grăsimea corporală și le voi evidenția pe cele care îmi plac cel mai mult pentru abordarea mediter-asiatică a alimentației.

În Partea a treia îți voi oferi câteva ponturi și un plan specific pentru începerea programului mediter-asiatic în vederea reglării metabolismului. Planul este personal și flexibil și îți voi arăta cum să începi, cum să îl păstrezi și cum să îl adaptezi la schimbările inevitabile cu care te vei confrunta. Este un plan pentru crearea și menținerea unui metabolism sănătos pentru întreaga viață.

Pentru a obține cele mai mari beneficii de pe urma acestei cărți, îți recomand să parcurgi capitolele în ordine și nu să sari la Partea a treia unde se află planul mediter-asiatic. Citind Partea întâi, îți vei reformula întreaga percepție asupra grăsimii corporale și a metabolismului și a modului în care acestea conlucrează. Înainte de a trece la Partea a doua, gândește-te la toate motivele de a-ți respecta grăsimea corporală și analizează implicațiile modului în care poți folosi hrana pentru a-ți ameliora sănătatea. Când vei citi Partea