

**LBRIS**

We know  
books

DR. SARAH BALLANTYNE

# **NUTRIVOR**

MĂNÂNCĂ INTELIGENT

## Cuprins

Introducere .....	13
<b>Capitolul 1. Nu consumi suficienți nutrienți.....</b>	<b>25</b>
Ce sunt nutrienții și de ce sunt importanți? .....	26
Prevalența deficienței și a insuficienței de nutrienți .....	29
Obiceiurile alimentare care reduc aportul de nutrienți .....	33
Problema dietelor de slăbit .....	40
Nu îți irosi banii pe multivitamine .....	43
Beneficiile limitate ale alimentelor fortificate .....	44
Renunță la vinovăție .....	45
<b>Capitolul 2. Îmbunătățește-ți dieta (și sănătatea) cu Nutrivor .....</b>	<b>47</b>
Cum contribuie insuficiența nutrienților la apariția bolilor	48
Influențele asupra sănătății dincolo de alimentație .....	53
Un termen des întâlnit: mortalitatea generală.....	55
Filozofia Nutrivor .....	57
Nutrivor este un mod de a optimiza alimentația .....	64
Riscul este un buton de volum, nu un întrerupător .....	65
<b>Capitolul 3. Scorul Nutrivor.....</b>	<b>67</b>
Baza științifică a scorului Nutrivor .....	67
Ce intră în calculul scorului Nutrivor .....	70
Perspective oferite de scorul Nutrivor .....	72
Cum să folosești scorul Nutrivor.....	76

Cele mai bune 100 de alimente potrivit scorului Nutrivor.....	78
<b>Capitolul 4. Pași simpli către Nutrivor .....</b>	<b>85</b>
Optează pentru alimente preponderent integrale.....	86
Marile beneficii ale unei diete diversificate.....	94
Consumă fructe și legume de toate culorile .....	98
Harta meselor Nutrivor .....	102
<b>PARTEA a 2-a. Nutrienții și sănătatea ta .....</b>	<b>109</b>
<b>Capitolul 5. Puternicii macronutrienți:</b>	
proteine, carbohidrați și grăsimi .....	115
Macronutrienți 101 .....	118
Dureri articulare? Încearcă să consumi mai mult colagen.....	125
„Vitamina longevității” nu este de fapt o vitamină, este ergotioneina.....	127
Probleme digestive? Fibre și fermenți fantastici .....	129
Olé, olé, olé, acidul oleic pentru scăderea colesterolului... ..	137
Pește pentru gândire: cum îmbunătățesc EPA și DHA capacitatea cognitivă și sănătatea creierului.....	141
Motivația hidratării: prevenirea pietrelor la rinichi .....	144
Macronutrienți echilibrați: ce înseamnă, de fapt? .....	145
<b>Capitolul 6. Magnificele minerale .....</b>	<b>155</b>
Sindromul premenstrual ca o consecință a insuficienței de calciu.....	158
Dureri de cap? Gândește-te la magneziu.....	162
Hipertensiune arterială? Potasiul este noul tău prieten ....	163
Deficiența de crom ar putea sta la baza diabetului de tip 2 .....	167

Seleniu pentru sănătatea tiroidei.....	170
Mai mult zinc ar putea însemna mai puține infecții.....	172
Ai grijă să nu exagerezi.....	175
Ghidul esențial al minunatelor minerale.....	177
<b>Capitolul 7. Vitalele vitamine .....</b>	<b>181</b>
Vitamina B6 pentru insomnie și depresie la menopauză ..	186
Vitamina B9 pentru o sarcină sănătoasă .....	188
Obosit, uituc sau cu mintea încețoșată? Poate ai nevoie de mai multă vitamină B12.....	191
Te simți stresat? Mai multă vitamină C te poate ajuta.....	194
Vitamina E pentru alergiile sezoniere .....	196
Vitamina K, osteoporoza și riscul de fracturi osoase.....	198
Ghidul esențial al valoroaselor vitamine.....	200
<b>Capitolul 8. Fenomenalii fitonutrienți.....</b>	<b>207</b>
Suferi de dureri? Valorifică proprietățile analgezice ale antocianinelor .....	209
Catechinele pot reduce riscul și pot ameliora simptomele bolilor autoimune.....	211
Betalainele te vor ajuta să îți atingi obiectivele de fitness.....	214
Carotenoizii ameliorează bolile oculare legate de vârstă și vederea.....	218
Redu riscul de cancer cu ajutorul compușilor organosulfurați .....	221
Dorești să maximizezi fitonutrienții? Condimentează-ți alimentația! .....	226
Adaugă culoare în farfurie: reevaluare sub formă de grafic.....	228

<b>PARTEA a 3-a. Nutrivor în practică</b> .....	231
<b>Capitolul 9. Alimentele fundamentale Nutrivor</b> .....	237
Cele 12 familii de alimente fundamentale .....	238
Grupele alimentare din perspectiva Nutrivor .....	251
Învață să apreciezi alimentele sănătoase .....	254
Ghidul esențial al alimentelor fundamentale Nutrivor .....	255
<b>Capitolul 10. Desființarea miturilor despre ce, când și cum să mănânci</b> .....	259
Alimentele congelate sunt opțiuni excelente .....	261
Alimentele conservate sunt sănătoase și sigure .....	262
Dar alimentele de origine animală nu sunt oare nocive? .....	264
Este absolut în regulă să consumi alimente neorganice.....	267
Calitatea cărnii, a produselor lactate și a ouălor: merită prețul? .....	271
Siguranța, sustenabilitatea și selectarea fructelor de mare .....	273
Uleiul de măsline extravirgin versus uleiurile vegetale.....	278
Mitul toxinelor vegetale.....	281
Doza face otrava .....	285
Are importanță când mănânci? .....	287
Alimentele crude în comparație cu cele gătite.....	290
<b>Capitolul 11. Aplicarea principiilor Nutrivor</b> .....	297
Opt pași simpli către ghidul esențial Nutrivor .....	298
Cel mai bun mod de a deveni Nutrivor: gătește acasă.....	300
Nutrivor cu buget redus.....	302
Matricea porțiilor săptămânale Nutrivor.....	314
Fă din Nutrivor un obicei .....	317

Aducă culoare în farfurie .....	319
Porții săptămânale ale alimentelor fundamentale .....	320
<b>Capitolul 12. Rețete de bază bogate în nutrienți</b> .....	323
Frittata delicioasă cu ouă (sau briose cu ouă) .....	326
Mic-dejun mereu surprinzător.....	328
Smoothie special pentru micul-dejun .....	331
Supă sățioasă pentru orice anotimp .....	333
Sendvișul perfect .....	336
Salată dinamită pentru cină.....	338
Pește la cuptor cu legume și gremolata .....	342
Friptură cu legume perfectă pentru orice zi.....	344
Amestec versatil în tigaie .....	347
Friptură în stil mexican la slow cooker .....	350
Paste cu legume ascunse .....	352
Briose delicioase cu ovăz .....	355
Cincisprezece gustări pline de nutrienți.....	358

<b>Anexa A. Șaptesprezece sfaturi pentru o pierdere în greutate sănătoasă și durabilă cu Nutrivor</b> .....	361
<b>Anexa B. Legătura dintre nutrienți, boli și simptome</b> .....	365
<b>Anexa C. Scorurile medii Nutrivor pe familii de alimente</b> .....	383
<b>Anexa D. Lista alfabetică a scorurilor nutrivor</b> .....	387
<b>Mulțumiri</b> .....	429

## CAPITOLUL 1

### Nu consumi suficienți nutrienți

Am o veste proastă: nu primești toți nutrienții de care are nevoie organismul tău. Cum pot face o astfel de afirmație cu atâta certitudine? Studiile care evaluează nu numai dieta americanului obișnuit, ci și a persoanelor care urmează diverse diete recomandate pentru efectele lor benefice asupra sănătății arată deficiențe alarmante de nutrienți. Peste jumătate din populația SUA nu își acoperă necesarul zilnic de cel puțin 10 nutrienți esențiali, iar în cazul a cel puțin 4 dintre aceștia, mai mult de 90% din populație nu obține cantități suficiente din alimentație.<sup>1</sup>

Sigur, există o posibilitate statistică să fii cea excepție de la regulă cu o dietă perfectă, bogată în nutrienți, dar îmi bazez afirmațiile pe o multitudine de studii științifice care demonstrează că până și persoanele care sunt extrem de atente la fiecare aliment consumat ajung totuși să aibă deficiențe de nutrienți esențiali. De exemplu, o analiză din 2006 care a vizat 70 de jurnale alimentare detaliate provenind de la 20 de subiecți sănătoși – jumătate bărbați și jumătate femei, inclusiv 14 sportivi – a relevat că toți prezentau carențe în cazul a 3 până la toate cele 17 vitamine și minerale esențiale evaluate în cadrul studiului.<sup>2</sup> O serie de alte studii au evidențiat o lipsă generalizată de nutrienți în diferite tipuri de diete, de la cele sărace în carbohidrați la

cele vegetariene, de la dietele fără gluten la planul alimentar DASH (pentru combaterea hipertensiunii).

„Dar eu mănânc atât de sănătos!” parcă te aud exclamând, gata să arunci această carte. Vreau să știi că înțeleg perfect cât de frustrant este să depui atât de mult efort alegând, preparând și plătind un preț mai mare pentru alimentele despre care ți s-a spus că sunt benefice pentru tine, doar pentru a descoperi că dieta pe care o urmezi tot nu îți furnizează nutrienții de care ai nevoie.

Nu este vina ta.

În ultimii șapte ani, mi-am propus să demontez toate judecățile de valoare eronate cu privire la alimente pe care eu însămi le adoptasem, și am făcut acest lucru studiind intens literatura de specialitate pentru a înțelege în mod obiectiv cum putem să obținem toți nutrienții de care corpul nostru are nevoie din alimentele pe care le consumăm: altfel spus, cum să devenim Nutrivori. Cunoștințele pe care le-am acumulat și instrumentele practice pe care le-am creat pentru a te ajuta să le pui în aplicare sunt ceea ce îți ofer în această carte.

Așadar, să începem cu începutul: ce este, mai exact, un nutrient?

## CE SUNT NUTRIENȚII ȘI DE CE SUNT IMPORTANTI?

Nutrienții sunt acele substanțe din alimentele pe care le consumăm care asigură hrana esențială pentru creștere și supraviețuire. Gândește-te la nutrienți ca la niște materii prime. Ei sunt elementele de bază pentru fiecare parte a fiecărei celule și pentru toate lucrurile uimitoare care se petrec la nivel celular. Sunt necesari pentru modul în care celulele noastre interacționează și comunică între ele, de la impulsurile electrice la hormoni. Și sunt atât reactanții, cât și catalizatorii tuturor reacțiilor chimice vitale care au loc în

interiorul și în exteriorul fiecărei celule; potrivit unor estimări, în corpul nostru au loc în fiecare secundă 370 de sextilioane (adică 370 000 000 000 000 000 000 000 000) de astfel de reacții!<sup>3</sup>

În linii mari, nutrienții sunt împărțiți în două categorii. *Macronutrienții* – proteinele, grăsimile și carbohidrații – sunt nutrienții de care avem nevoie în cantități mari. Aceștia furnizează energia care alimentează funcțiile complexe ale vieții, fiind totodată elementele de bază ale structurilor celulare. *Micronutrienții* – vitaminele, mineralele, fitonutrienții și alți compuși – sunt cei de care avem nevoie în cantități mai mici. Aceștia pot fi, de asemenea, integrați în structurile celulare, dar mai frecvent sunt resurse esențiale care facilitează reacțiile chimice celulare sau sunt consumate în cadrul acestora.

În timp ce toți macronutrienții sunt considerați esențiali, micronutrienții pot fi clasificați ca fiind esențiali sau neesențiali.

Nutrienții esențiali sunt cei pe care organismul nostru nu îi poate produce; carența lor duce la boală și am muri în cele din urmă fără ei. Deoarece bolile provocate de carențe pot fi studiate în detaliu, este ușor să se stabilească doza zilnică recomandată (DZR) pentru nutrienții esențiali, cantitatea minimă din nutrientul respectiv necesară pentru a satisface nevoile nutriționale a 97,5% din populație (restul de 2,5% având nevoie de mai mult). O deficiență chiar și ușoară a unui singur nutrient esențial poate avea consecințe negative asupra sănătății noastre.

În schimb, nutrienții neesențiali sunt aceia pentru care nu există o boală clar definită cauzată de deficiență. De obicei, organismul nostru îi poate sintetiza într-o anumită măsură, așa cum se întâmplă cu mulți aminoacizi, acizi grași și compuși asemănători vitaminelor. Alternativ, efectele lor pot fi compensate de alți nutrienți, cum este cazul fitonutrienților antioxidanți. Putem trăi fără acești

nutrienți neesențiali, deși sănătatea noastră nu va fi neapărat optimă. De fapt, se știe că un conșum crescut al multor nutrienți considerați neesențiali ne poate îmbunătăți sănătatea.

Rezervele noastre de nutrienți trebuie refăcute frecvent din alimentele pe care le consumăm. Când ne lipsesc nutrienții, procesele biologice care depind de aceștia nu pot funcționa normal. Aceasta poate însemna că o reacție chimică este mai puțin eficientă, producând un rezultat insuficient; sau poate fi necesară o cale alternativă, dar asta creează un rezultat care nu este la fel de bun ori un produs secundar nedorit sau chiar toxic. Rezultatul ar putea fi o uzură mai mare a mecanismelor noastre celulare și o capacitate redusă a celulelor și țesuturilor de a se regenera, reîntineri și repara. Când deficitul de nutrienți persistă, sistemele biologice care au nevoie de aceștia sunt supuse unui stres sporit, ceea ce face ca întregul sistem biologic – de exemplu sistemul cardiovascular, sistemul nervos central, sistemul muscular și osos, sistemul digestiv și sistemul reproducător, pentru a numi doar câteva – să nu mai funcționeze așa cum ar trebui. Astfel sunt create premisele pentru apariția unei afecțiuni cronice, atunci când se acumulează suficient de multe efecte negative din cauza deficienței de resurse nutriționale.

### Vocabularul valorilor zilnice

**Doza zilnică recomandată (DZR):** reprezintă nivelul de aport alimentar al unui anumit nutrient considerat suficient pentru a satisface nevoile a 97,5% dintre persoanele sănătoase. Aceste valori ar trebui să fie considerate obiective zilnice minime.

**Aportul adecvat (AA):** reprezintă cantitatea dintr-un nutrient care se presupune că asigură necesarul nutrițional pentru toți membrii unui grup demografic în cazul în care nu există suficiente informații pentru a stabili valoarea DZR.

**Necesarul mediu estimat (NME):** valoarea aportului de nutrienți care se estimează că satisface nevoile a jumătate dintre persoanele sănătoase dintr-o anumită categorie de vârstă și sex.

**Consumul de referință procentual (%CR):** procentul din necesarul zilnic recomandat pentru fiecare nutrient, aferent unei porții sau cantități de aliment, calculat pe baza unei diete de 2 000 de calorii pe zi.

**Limita superioară tolerabilă (LST):** nivelul maxim de aport zilnic al unui nutrient care este puțin probabil să prezinte riscuri de efecte adverse. Limita superioară se deosebește de toxicitate, care apare de obicei doar în contextul suplimentării, nu și în cazul aportului alimentar din alimente integrale.

## PREVALENȚA DEFICIENȚEI ȘI A INSUFICIENȚEI DE NUTRIENȚI

Aproape toți avem deficiențe sau insuficiențe nutriționale, care ne afectează atât sănătatea, cât și calitatea vieții. Să analizăm statisticile.

*Deficiența nutrițională* este definită ca un aport alimentar inadecvat al unui nutrient esențial care duce la o boală de malnutriție, cum ar fi anemia feriprivă (deficiență de fier), scorbutul (deficiență de vitamina C), rahitismul (deficiență de vitamina D), beri-beri (deficiență de vitamina B<sub>1</sub>), pelagra (deficiență de vitamina B<sub>3</sub>) și cecitatea nocturnă (deficiență de vitamina A).

Un studiu din 2017 a estimat prevalența deficiențelor de vitamina A, vitamina B<sub>6</sub>, vitamina B<sub>9</sub> (folat), vitamina B<sub>12</sub>, vitamina C, vitamina D și vitamina E, precum și a anemiei, pe baza markerilor biochimici, utilizând date din analizele de sânge efectuate în cadrul studiului național de

evaluare a sănătății și nutriției realizat în perioada 2003-2006.<sup>4</sup> Studiul a arătat că 31% dintre americani sunt expuși riscului de a avea cel puțin o deficiență de vitamine sau anemie, 6,3% prezintă riscul de a avea două deficiențe de vitamine sau anemie, iar 1,7% riscă să aibă între trei și cinci deficiențe de vitamine sau anemie.

Autorii studiului au identificat în continuare aportul alimentar scăzut ca fiind motivul prevalenței ridicate a deficiențelor nutriționale. Analiza lor a dezvăluit că doar 6,4% dintre persoanele care au făcut obiectul studiului au consumat necesarul mediu estimat pentru fiecare dintre vitaminele A, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, C și E, precum și fier. Pentru a sublinia cât de gravă este această situație, necesarul mediu estimat (NME) este cantitatea unui nutrient considerată suficientă pentru jumătate din populație, restul având nevoie de mai mult. Prin urmare, este posibil ca nici măcar cei 6,4% dintre participanții la studiu care au atins nivelul NME să nu primească de fapt suficient din acești nutrienți. Iar această analiză a luat în considerare doar 8 dintre cei 49 de nutrienți esențiali!<sup>5</sup> Aici cred că ar fi potrivit un mic moment de reculegere.

Studii multiple au evidențiat disparități demografice (inclusiv rasiale, de gen și socioeconomice). De exemplu, cel de-al doilea raport privind nutriția al Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (CDC) a relevat că femeile care au ciclul menstrual sunt mai predispuse la deficiențe de fier, persoanele de culoare nonhispanice prezintă un risc mai mare de deficit de vitamina D, iar femeile cu vârste cuprinse între 20 și 39 de ani sunt mai predispuse la deficiențe de iod.<sup>6</sup>

Deficiența de nutrienți nu este însă singura problemă. Insuficiența nutrienților contribuie, de asemenea, la apariția problemelor de sănătate.

*Insuficiența* (sau inadecvarea) *nutrițională* se referă la un aport alimentar insuficient al unui nutrient, care nu

este atât de grav, încât să provoace o boală de deficiență. Deși ar putea părea relativ inofensivă, mai ales în comparație cu o boală precum scorbutul sau rahitismul, insuficiența nutrițională apare din ce în ce mai des ca un factor determinant major al bolilor cronice, ducând la creșterea riscului de boli cardiovasculare, diabet de tip 2, obezitate, cancer, boli renale cronice, astm, alergii, boli neurodegenerative, boli autoimune, gută și infecții.

Un studiu din 2011 a evaluat aportul obișnuit de nutrienți al americanilor, incluzând nutrienții care se găsesc în mod natural în alimente, pe cei proveniți din alimente fortificate și îmbogățite și pe cei din suplimentele alimentare.<sup>7</sup> Rezultatele sunt uimitoare. Tabelul de mai jos arată proporția adulților americani a căror dietă obișnuită nu acoperă necesarul de vitamine și minerale esențiale.

### Prevalența insuficienței de nutrienți

Nutrient	Proporția adulților americani care consumă mai puțin decât necesarul mediu estimat
Vitamina D	100%
Potasiu	97,8%*
Vitamina E	96,2%
Vitamina B <sub>9</sub> (folat)	90,2%
Vitamina A	80,1%
Vitamina K	72,4%*
Magneziu	66,3%
Vitamina B <sub>1</sub> (tiamină)	56,3%
Calciu	54,9%
Vitamina C	52,0%