

# LBRIS

We know  
books

EDITURA SOMA NOVA  
STR. GORJULUI, NR. 22A, CAMERA 1, BUCUREȘTI

EDITURASOMA.RO  
CONTACT@EDITURASOMA.RO  
TEL: 0726 260 955 / 0727 522 071

*Traducere text: Paula Șugar  
Design copertă: Ana-Maria Băluță  
Corectură și adaptare: Mirabela Lazăr  
Tehnoredactare: Ana-Maria Băluță*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României FRIED-  
MANN, ANDREAS**

**Am ales să renunț pentru totdeauna la zahăr și de aceea mă  
simt excelent / Andreas Friedmann. - București : Soma Nova, 2023  
ISBN 978-606-95712-5-5  
613**

Andreas Friedmann  
Ich habe auf Zucker verzichtet und es geht mir sehr gut

Copyright 1982  
by BROCKHOUSE & CO

Copyright © 2023 Soma Nova

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte  
este permisă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Soma Nova

### **Notă cititorului\***

Dragi cititori,

Pentru a veni în întâmpinarea celor care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar ce conține explicațiile extinse suplimentare ale unor termeni.

Astfel, dacă veți întâlni în textul acestei cărți anumiți termeni marcați prin adăugarea în partea din dreapta-sus a acestora a unei steluțe (de exemplu, *voință\**), aceasta înseamnă că puteți găsi și consulta o necesară explicație în extenso a respectivilor termeni în Glosarul care se găsește în finalul cărții.

Tiparul executat la S.C. GANESHA PUBLISHING HOUSE LTD S.R.L.

București tel 021 423 20 58,  
e-mail: [contact@ganesa.ro](mailto:contact@ganesa.ro),  
[web.ganesa.ro](http://web.ganesa.ro) • 2023



## Andreas Friedmann

# AM ALES SĂ RENUNȚ PENTRU TOTDEAUNA LA ZAHĂR ȘI DE ACEEA MĂ SIMT EXCELENT

EDITURA  
**soma**

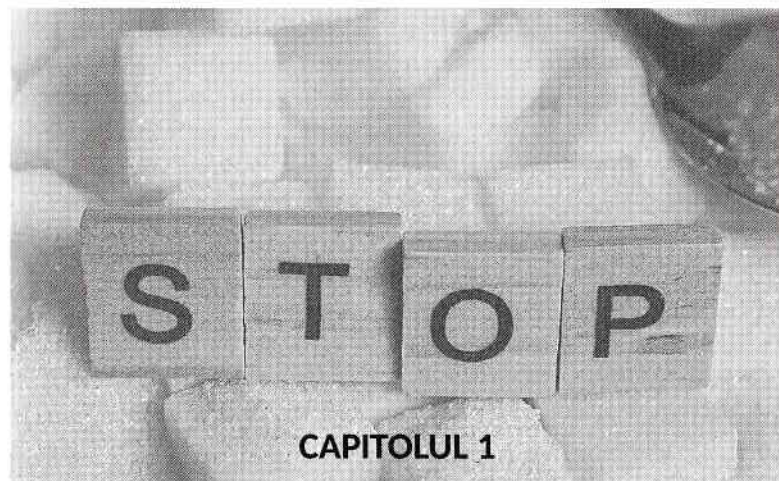
București 2023

# Cuprins

<i>Introducere</i> .....	6
<b>CAPITOLUL 1</b>	
<i>Zahărul rafinat și zaharurile</i> .....	9
<b>CAPITOLUL 2</b>	
<i>În culisele consumului excesiv de zahăr</i> .....	25
<b>CÂTEVA CIFRE...</b>	
<b>CAPITOLUL 3</b>	
<i>Riscurile consumului exagerat de zahăr</i> .....	48
<b>CAPITOLUL 4</b>	
<i>Să renunțăm la zahăr</i> .....	75
<b>CAPITOLUL 5</b>	
<i>Ce alimente e necesar să evităm în cadrul alimentației zilnice</i> .....	106
<b>CAPITOLUL 6</b>	
<i>Câte ceva despre făina albă într-o carte despre zahăr Oare de ce?</i> .....	156
<b>CAPITOLUL 7</b>	
<i>Un coș de cumpărături cu un nou conținut pentru o viață sănătoasă</i> .....	179
<b>CAPITOLUL 8</b>	
<i>Câteva principii importante</i> .....	213
<b>CAPITOLUL 9</b>	
<i>Mierea Un delicios aliment-miracol cu multiple efecte terapeutice</i> .....	243
<b>Anexe</b> .....	266
<b>Glosar</b> .....	308

pot înlocui în niciun caz consultarea unui specialist. Lucrarea poate fi considerată drept o împărtășire a cunoștințelor pe care le-am dobândit în ultimii ani și care mi-au transformat în mod radical igiena alimentației și viața\*.

Această lucrare are drept scop să te informeze, să îți expună anumite fapte și să te sensibilizeze în direcția unei alimentații mai bune. Ea te va ajuta, sper, să devii conștient(ă) de importanța eliminării definitive a zahărului din alimentația ta zilnică sau măcar a reducerii considerabile a consumului acestuia.

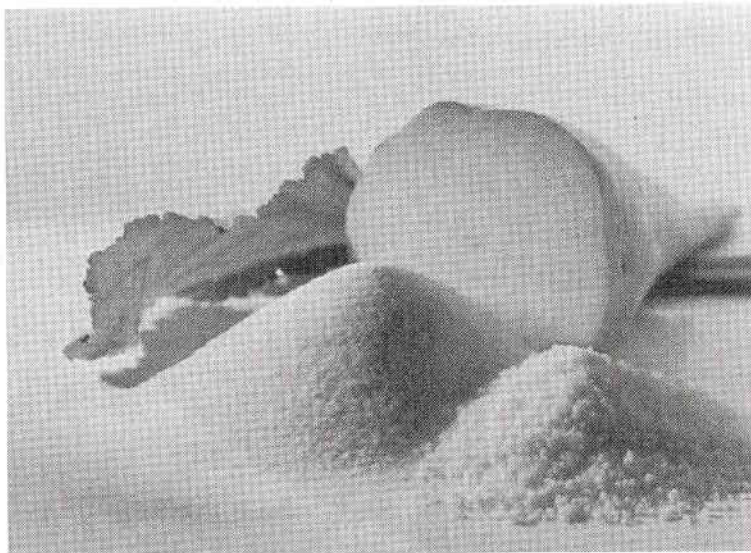


## Zahărul rafinat și zaharurile

Sub formă de pudră sau cuburi, zahărul este probabil prezent în toate bucătăriile lumii. Este cel mai răspândit și cel mai consumat aliment la nivel mondial. Acasă îl utilizăm pentru a ne îndulci ceaiul sau prăjiturile (și multe altele). Industria alimentară îl utilizează în egală măsură pentru prepararea anumitor produse. Deși este atât de elogiât și de apreciat de toți (sau aproape de toți) oamenii, totuși unii îl etichetează în prezent ca fiind *demonul alb*. Dar ce este el? De unde provine? Să zăbovim puțin asupra acestui „personaj” suspect, pe care până la urmă îl cunoaștem prea puțin.

Zahărul, deși am fi tentați să spunem că provine din lumea vegetală, deoarece este extras din anumite plante care îi dau naștere prin combinarea apei, dioxidului de carbon și a luminii soarelui printr-un proces în întregime natural numit *fotosinteză* totuși în mod indiscutabil, zahărul este un produs industrial ce rezultă în urma unui process tehnologic industrializat complicat și care în final, face din el un pseudoaliment.

Zahărul care este conținut în plante se numește zaharoză. Deși toate plantele pot să producă zaharoză, există unele care o produc din abundență. Este îndeosebi cazul unor plante foarte cunoscute și utilizate, cum sunt sfecla de zahăr și trestia-de-zahăr. Ambele conțin până la 15-20% zaharoză.



Pornind de la aceste două plante, în industria alimentară este produs zahărul de masă. Din motive cu totul întemeiate, mulți nutriționiști îl numesc „moartea albă”. Este un pseudo-aliment plăcut la gust, dar cu valoare nutritivă aproape zero. Conține în realitate 99,8% zaharoză – față de 15-20% cât conține în mod natural sfecla de zahăr sau trestia de zahăr – acesta fiind practic singurul său compus. Prin comparație, sfecla de zahăr conține peste 50 de compuși diferiți cu valoare nutritivă, care în industria alimentară sunt numiți în mod aberant „impurități”. Așadar, zahărul rafinat este un aliment „mort”, pentru că nu hrănește, dar îngrașă și provoacă un lanț de dezechilibre în organism. Mai sus, ofer un tabel în care prezint comparativ conținutul de elemente nutritive în cazul zahărului alb, al mierii și al melasei.

informații nutriționale			
100 grame de	zahăr	miere	melasă
Calciu	0 mg	5 mg	684 mg
Fosfor	0 mg	6 mg	84 mg
Fier	0.1 mg	0.5 mg	16.1 mg
Potasiu	3 mg	51 mg	2927 mg

Astfel, chiar dacă zahărul este prezentat de multe ori ca fiind un aliment natural datorită provenienței sale, adevărul este că, prin procesul de rafinare, rezultă un produs „mort”, lipsit de enzime vii și de nutrienți. În plus, i se adaugă în procesul tehnologic unii aditivi sintetici și astfel, zahărul nu mai are aproape nicio legătură cu sfecla sau cu trestia de zahăr din care provine. În urma procesului dedigestie, zahărul rămâne fără vitamine și minerale, acestea fiind ulterior extrase din organismul nostru pentru ca, după ingerare, el să poată fi metabolizat și, în final, asimilat.

### Nociva și nelipsita prezență a zahărului alb în „alimentele” procesate industrial

Zaharoza este prezentă în numeroase alimente. Nu te neliști totuși, nu vorbesc (încă) despre zahărul adăugat, introdus de noi în alimentele pe care le preparăm! Când spun *alimente*, mă refer acum doar la alimentele vii pe care ni le oferă cu generozitate Natura.

Aceste alimente sunt în principal de origine vegetală. Fructele și legumele mai ales sunt o sursă bună de zaharoză, deși ele o conțin în cantități mai mici. Întâlnim, de exemplu, zaharoză în banane, în mere și chiar în piersici. Și de asemenea în mazăre, în morcovi și în migdale. Este posibil să găsim urme de zaharoză în anumite alimente de origine animală (deși cazurile sunt destul de rare), cum ar fi ouăle.

Prezența zaharozei în aceste alimente este destul de des ignorată. Totuși, zahărul de masă și zahărul prezent în banane,

morcovi sau migdale sunt destul de similare ca structură. Dar atenție: aceasta nu înseamnă că e cazul să suprimăm din alimentație bananele, morcovii sau migdalele sub pretextul că ele conțin zahăr. Câtuși de puțin. Un aliment în forma lui brută și naturală, adică așa cum l-a creat natura, este alcătuit întotdeauna din numeroși nutrienți. Printre acești nutrienți întâlnim:

- **macronutrienți: proteine, lipide, glucide;**
- **micronutrienți: vitamine, minerale și oligoelemente;**
- **apă, fibre.**

Zaharoza face parte din familia glucidelor. Prin urmare, ea este totodată un nutrient și un compus alimentar. De exemplu, în sfecla de zahăr și în trestia-de-zahăr, zaharoza se găsește alături de apă, fibre, vitamine, minerale și oligoelemente. Toate aceste elemente împreună formează compoziția celor două plante.

În afara zaharozei, plantele produc și alte tipuri de zaharuri. Aceste zaharuri le întâlnim în numeroase alimente vegetale din viața curentă. Unele alimente conțin o cantitate infimă, în timp ce altele sunt compuse în cea mai mare parte din zaharuri. În sfârșit, există alimente (deși puține) care nu conțin absolut niciun fel de zahăr.

## Diferitele tipuri de zaharuri, alias glucide

Zaharurile, numite și *glucide*, erau cunoscute mai demult sub denumirea de *hidrați de carbon*. Astăzi le întâlnim sub numele de *carbohidrați*.

Există trei grupe principale de zaharuri sau glucide:

- Monozaharidele, formate dintr-o moleculă: **glucoză, fructoză, galactoză**. Sunt zaharurile *de bază* care formează alte zaharuri.
- Dizaharidele, două molecule legate între ele: **zaharoza** (glucoză + fructoză), **lactoza** (glucoză + galactoză), **maltoza** (glucoză + glucoză).

- Polizaharidele, mai multe molecule legate între ele: **amidon** (glucoză + glucoză + glucoză + glucoză etc).

Monozaharidele și dizaharidele, compuse doar dintr-o moleculă sau două, sunt numite de asemenea zaharuri sau glucide *simple*.

La rândul lor, polizaharidele sunt compuse dintr-o multitudine de molecule și sunt numite zaharuri sau glucide *complexe*.

Toate zaharurile sunt de origine vegetală, cu excepția lactozei care este de origine animală.

Monozaharidele și dizaharidele au o savoare dulce. Unele au o putere de îndulcire mai mare decât altele. Fructoza este zahărul cel mai dulce, urmat de zaharoză și apoi de glucoză. Maltoza, galactoza și lactoza (în ordine descrescătoare) sunt zaharurile cele mai puțin dulci. Amidonul, de exemplu, nu are gust dulce.

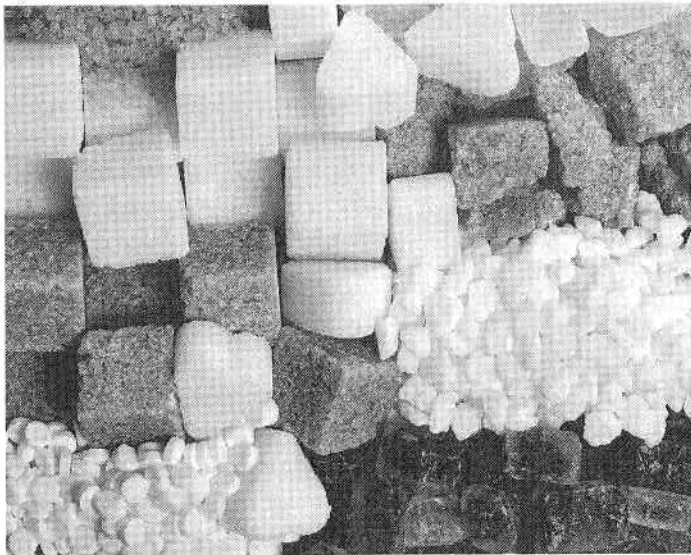
Există însă și alte tipuri de zaharuri. Dar cele menționate sunt cele mai utilizate în alimentația noastră. Fibrele sunt în mod obișnuit clasificate printre polizaharide. Totuși, deoarece ele nu sunt digerate de organism, le-am omis în mod intenționat din această listă. Deși sunt clasificate printre glucide, acestea se datorează faptului că au un rol important în special în ceea ce privește absorbția zaharurilor de către organism (printre altele). Vom reveni asupra acestui aspect.

### De reținut

Zaharurile (sau glucidele) sunt compuși alimentari. Ele pot fi întâlnite împreună sau separat în diverse cantități în multe alimente, împreună cu alte tipuri de compuși.

## Zahărul, de la plantă în bucătărie

Dacă zahărul de masă și zahărul prezent în banane, în morcovi și în migdale sunt asemănătoare ca și compoziție chimică, de ce are zahărul o reputație atât de proastă? De ce este atât de toxic pentru sănătate? Zaharoza în sine nu constituie o problemă. În cazul zahărului alb, modul în care este prelucrat îl face nociv pentru a fi consumat.



Pentru aceasta, este extrasă partea dulce a plantelor, care conține zaharoza. În acest stadiu, ea e prezentă sub formă de suc. Prima etapă este extragerea zahărului. Într-adevăr, în plante zaharoza se află în habitatul sau mediul ei natural, înconjurați de apă, fibre și micronutrienți.

Atunci când zahărul este extras, el nu se mai află în habitatul său natural, ci este separat de anumiți nutrienți, printre care se află fibrele care rămân în pulpa plantei. Vă reamintesc faptul că fibrele joacă un rol important în absorbția zaharurilor. Sucul extras mai conține câțiva nutrienți. El trece apoi printr-o etapă de purificare: este filtrat și după aceea încălzit pentru a elimina apa din el și pentru a fi curățat de impurități. Se obține astfel un

sirop compus aproape exclusiv din zaharoză. Acest sirop este încălzit din nou pentru a elimina ultimele impurități. Astfel sunt create cristalele de zahăr. Purificarea extremă la care este supus zahărul obținut permite obținerea unei substanțe unice, deosebit de pure și albe, cu un gust neutru, dar cu o savoare foarte dulce și care este ușor de stocat și de conservat: zahărul de masă.

Totuși procesul purificării face din el în același timp o substanță complet lipsită de elemente nutritive. Zahărul nu conține deloc vitamine, minerale (sau poate doar o cantitate foarte, foarte redusă) ori fibre. Nimic. De altfel, nu te lăsa sedus(ă) de termenul „pur” care are o conotație sănătoasă și benefică. Puritatea zahărului alb nu îl face câtuși de puțin sănătos.

Spre deosebire de sucul din sfeclă de zahăr care este alb în mod natural, sucul din trestia de zahăr este roșu. De aceea, este necesar ca acesta să treacă printr-o etapă de rafinare pentru a elimina coloranții din el pentru a-l face alb. Iată de ce unii susțin că zahărul de sfeclă nu este rafinat, ceea ce este într-un totuși corect. Dar aceasta ne poate face să credem că el este mai sănătos decât zahărul de trestie. Ori, poate că sucul de sfeclă nu este rafinat, dar acest fapt nu duce totuși la obținerea din el a unui zahăr mai nutritiv. Fie că provine din sfeclă sau din trestie-de-zahăr, produsul final este la fel.

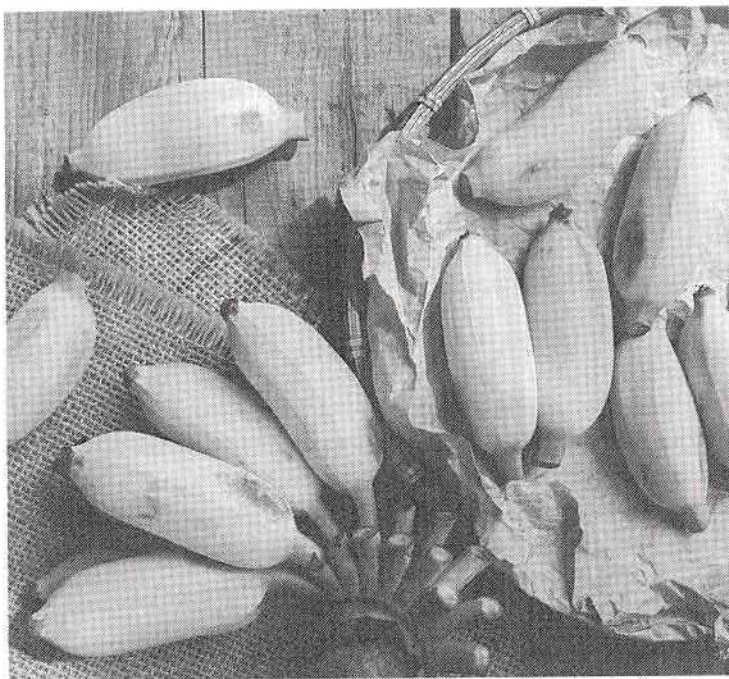
### De reținut

*Extragerea zaharozei din sursa ei inițială, precum și purificarea ei fac din ea o substanță denaturată, hiperconcentrată (compusă 99,7% din zaharoză) și fără niciun element nutritiv. Se spune că zahărul este o sursă de calorii vide. Cu alte cuvinte, calorii ce nu aduc niciun element nutritiv esențial pentru buna funcționare a organismului.*

## Zahăr prezent în mod natural în alimente versus zahăr „liber”

Zahărul face parte din ceea ce numim zaharuri „libere”. Am putea defini zaharurile „libere” ca fiind niște zaharuri *eliberate* de ambalajul lor natural și care nu mai sunt asociate deloc sau aproape deloc cu fibrele. În funcție de tratamentul la care este supus, un zahăr „liber” poate să conțină o anumită cantitate de nutrienți. Nu este cazul zahărului alb, după cum am văzut.

Zaharurile „libere” sunt opusul zaharurilor prezente în mod natural, în legume sau în fructe. Zaharoza devine un zahăr „liber” când este extrasă din sfeclă sau din trestia-de-zahăr, dar este prezentă în mod natural în aceste plante atunci când nu este extrasă. Zaharurile „libere” sunt folosite într-un singur scop: sunt adăugate în preparatele noastre de casă sau în produsele preparate industrial. Ele nu sunt consumate niciodată sau foarte rar în forma lor originală.



Diferența dintre zaharoza din banane și cea care ia forma zahărului alb rezidă în mediul în care o întâlnim. În ambele cazuri, zaharoza este aceeași. Totuși, în primul caz mâncăm un aliment care conține zahăr, precum și alți compuși esențiali, iar în al doilea caz mâncăm zahăr. Doar zahăr. Dacă am extrage zaharoza din banane, ea ar deveni un zahăr „liber” la fel ca și zahărul.

***Organismul nostru nu a fost conceput și nici nu poate fi obișnuit să primească și să gestioneze o substanță atât de procesată și de concentrată, cum se petrece din păcate în prezent în cazul zahărului, mai ales când este vorba de cantități foarte mari. Consumul excesiv de zahăr poate aduce prejudicii majore organismului nostru.***

## Zahărul, sursa noastră de energie

Atunci când afirm că nu mănânc zahăr, sunt întrebat uneori dacă nu mă simt lipsit de energie sau obosit. Într-adevăr, zahărul este asociat foarte des și aproape în mod automat cu energia. *Te simți obosit? Mănâncă un baton Mars și o iei de la capăt!* Nu-i așa? Nu, nu este deloc așa. Zahărul este într-adevăr o substanță energizantă esențială pentru organism. De altfel, este sursa de energie preferată a trupului și mai ales a creierului nostru.

