

LBRIS

We know
books

TANIA FÂNTÂNĂ
DACĂ
BROCCOLI
AR FI
CIOCOLATĂ

REȚETA
ECHILIBRULUI
DIN FARFURIE



EDITURA OMNIUM
BUCUREȘTI • 2025

CUPRINS

CAPITOLUL 1

Educație alimentară	5
Două vorbe despre fructe.	6
Cinci măsuri de siguranță alimentară pe care le poți lua	8
Șapte alimente care sună sănătos, dar nu sunt întotdeauna	12
Șapte mituri în nutriție, demontate.	16
Zece adevăruri despre mâncare pe care nu ți le spune nimeni.	20
Beneficii ale consumului de fructe și legume .	23
Câteva adevăruri solide despre ciorbă	25
Câteva idei de prânz la un buget restrâns	28
Câteva sfaturi despre mișcare	30
Câteva vorbe despre mâncare în general	32
Ce înseamnă alimente vegetale din abundență? .	34
Ce înseamnă mâncare sănătoasă?	37
Ce punem în coșul de cumpărături?	41
Ce punem pe grătar de 1 mai?	45
Ce să-ți propui în materie de mâncat pentru anul viitor?	47
Ce să mănânci atunci când ai frigiderul gol? .	51
Ce să nu cumperi de mâncare din supermarket? .	53
Ce să ții minte dacă uiți tot ce citești despre nutriție?	55
Ce să iei cu tine de mâncare la un drum lung? .	58
Cele mai potrivite gustări între mese	61
Cocktailuri sănătoase	64

Cum adaptăm alimentația la sezonul rece	65
Cum afectează căldura apetitul	68
Cum arată o zi din viața mea culinară	70
Cum mâncăm de Paște	73
Cum ne alegem cerealele pentru micul dejun . .	75
Cum să te hidratezi în anotimpul rece, fără să bei apă	77
Cum să te îngrași mâncând sănătos	80
Cum să treci cu bine peste o petrecere de Crăciun	82
Cum stă treaba cu combinațiile de proteină animală	86
Despre gustări	89
Despre lactate	92
Despre mâncare și imunitate	96
Despre micul dejun	98
Despre ronțăielile de seară	102
Despre stima de sine și mâncare	105
<i>Food resolution</i> de sfârșit de an	108
Idei de mic dejun proteic	111
La ce oră luăm cina	113
Lucruri pe care le vei afla de la nutriționist și pe care nu le poți găsi pe internet	116
Se mănâncă fructe în locul micului dejun? . . .	118
Mâncăm înainte sau după ce mergem la sală? .	121
Mic ghid de cumpărături în vreme de caniculă .	126
Ne face oare mâncarea mai fericiți?	127
Pachețelul pentru școală	130
Prânzuri rapide, improvizate în drum spre serviciu	133

Relația cu mâncarea – o călătorie în mai mulți pași	135
Ce să gătești când pleci cu rulota?	138
Scenarită de Crăciun	140
Starea de foame continuă. Mit sau realitate?	143
Cum să-ți faci viața mai ușoară când vrei să slăbești. Sfaturi practice	146
Tu și mâncarea – o poveste de iubire	153
Contează viteza cu care mâncăm?	156

CAPITOLUL 2

Ingrediente și rețete sănătoase	161
Două deserturi pentru zile toride	162
Două meniuri de Crăciun cu maximă bucurie și vină zero	163
Trei rețete de salate ieftine și sănătoase	166
Trei rețete delicioase de mic dejun de încercat rapid	168
Zece deserturi cuminți, de vară	170
Cinci meniuri pentru zile toride de vară	173
Cinci variante de cină de post	176
Zece gustări sănătoase de încercat vara	178
Câteva idei de cină pentru diseară	180
Zece rețete dietetice și rapide pentru cină	181
Ce mâncăm la micul dejun în afară de ouă și brânză	183
Cum să mănânci paste și să nu te îngrași	185
Despre băuturile făcute în casă	186
Despre biscuiții digestivi	188
Despre făinurile alternative	191
Despre merdenele, cu bune și rele	194

Despre miere	197
Despre nuci și semințe	200
Despre pește și fructe de mare	202
Despre pudrele proteice	205
Despre rondelele de cereale	209
Despre soia	212
Despre tărâțele de psyllium	214
<i>Give avocado a chance!</i>	217
Lipie sau pâine?	220
Sendvișuri delicioase	222
<i>Spread-uri delicioase</i>	224

CAPITOLUL 3

Despre slăbit	227
Cinci lozinci care îți pun plumb în aripi atunci când vrei să slăbești	228
Cinci motive pentru care nu reușești să slăbești	231
Cincisprezece reguli de slăbit fără să ții dietă	234
Cât costă să mergi la nutriționist	236
Cât de des ne permitem excese alimentare	240
Cât de prieten îți ești când vine vorba de slăbit	243
Câteva condiții esențiale ca să-ți reușească dieta	246
Câteva cuvinte despre cântare și cântărire	250
Ce cărți să citești când vrei să slăbești	253
Ce este și ce nu este procesul de slăbit	255
Ce facem cu weekendurile	258
Cum interpretăm cifrele afișate de cântarele inteligente	260

Cum îți revii după o masă copioasă	264
Cum să ai răbdare cu tine în procesul de slăbit	267
Cum să citești etichetele produselor	270
Cum să combați mâncatul emoțional seara.	273
Cum să mănânci făinoase fără să te îngrași.	276
Cum să mănânci mai puține dulciuri.	278
Cum să mănânci sănătos o săptămână fără să gătești	281
Cum să slăbești, dar să mănânci și dulciuri.	285
Cum să slăbești mâncând ciocolată	288
Cum să slăbești rapid fără să te infometezi	290
Cum să te porți cu un om la dietă.	293
Poți să slăbești mâncând la restaurant?	296
Cum slăbești după ce revii din concediu?	298
Dă-ți timp!	301
De ce e bine să bei apă	305
Despre alimentele minune care nu sunt așa de minunate.	308
Despre calorii.	310
Despre <i>cheat meal</i>	313
Despre colegii de serviciu și slăbit.	316
Despre cum te poți îngrășa deși mănânci sănătos	319
Despre foamea din cap și cea din stomac	323
Despre menținerea de după slăbit.	326
Despre neslăbitul vara.	329
Despre pizza, paste și ciocolată când slăbești	331
Despre salatele dietetice, dar cu gust	333
Despre sațietate	336
Despre <i>shake</i> -uri de detox	339

Fiecare are kilogramele pe care le merită.	341
Ne îngrașă carbohidrații?	345
Nu contează de câte ori cazi, ci de câte ori te ridici	350
O vorbă despre slăbit, ca între fete	353
Pot să slăbesc doar cu sală?	356
Poți să fii fit și nesănătos din cauza dietei?	359

CAPITOLUL 4

Despre noi, viață și mâncarea de zi cu zi . . . 363

Zece lucruri pe care le poți face pentru tine de Black Friday	364
A fost odată ca niciodată o bunică pe nume Maria.	368
Adio, dar rămân cu... mine	372
Bun găsit!	375
Câteva vorbe despre mama	380
Cine are să-i trăiască, cine nu să nu-și dorească	381
Confesiuni pe sufletul gol.	384
Crezi că meriți să fii fericit?	385
D-ale sufletului...	388
De unde vine optimismul când totul e gri.	390
Despre fericire	393
Despre grupurile de Facebook.	395
Despre iubirea de sine și oalele de ciorbă	397
Despre lăcomia din farfurie și golul din suflet	400
Despre magia leușteanului în ciorbă.	402
Despre Moș Crăciun.	404
Despre sport.	406
Din jurnalul unui alergător foarte amator	409

Gânduri despre profesia de nutriționist	411
Gânduri înainte de sărbători	413
Gara de Nord	414
<i>It's ok not to be ok</i>	416
La mulți ani de 1 iunie!.....	417
Lăsați Crăciunul să fie Crăciun	419
Lume, lume, avem o Sofia	420
Monolog de mamă	421
O scurtă poveste despre bagaje și trenuri	425
O scurtă povestire despre norii roz	428
Scrisoare către Sofia	430
Scurt moment autobiografic	432
Scurtă călătorie a lui 1+1 către Soare	436
Scurtă povestire despre joaca adultă cu aripile	437

CAPITOLUL 5

Alimentația în diverse afecțiuni sau stadii ale vieții	441
Cinci obiceiuri sănătoase furate de la diabetici	442
Șapte reguli de nutriție învățate de la bebeluși.....	445
Adolescența și mâncarea	448
Alimentația anticancerigenă	451
Alimentația de post.....	454
Alimentația la menopauză	457
Alimente care chiar te ajută să dai burta jos ..	461
Alimente ce susțin o viață sexuală bună.....	464
Câteva sfaturi pentru cei certați cu apa	467
Câteva vorbe despre mersul la baie.....	469

Câteva vorbe despre slăbitul la copii.	472
Ce alimente te ajută să-ți menții talia subțire .	476
Ce să mănânci când ești stresat	479
Ce să mănânci pentru a avea un ficat sănătos .	482
Ce spun poftele alimentare despre tine	484
Ceaiurile de slăbit	488
Cum influențăm echilibrul hormonal al organismului prin ceea ce mâncăm	490
Cum îi ajutăm pe cei mici să nu mănânce compulsiv când sunt stresați	493
Cum pot să reduc aportul de sare	495
De ce e mai greu cu slăbitul după 40 de ani?..	498
De ce nu slăbim cu produsele de slăbit?.....	501
Despre alimentele dietetice	504
Despre chirurgia bariatrică	508
Despre dieta autoimună AIP	510
Despre dieta FODMAP	513
Despre dieta mediteraneeană	516
Despre dietă și mersul pe jos	521
Despre mâncare și riduri	524
Despre nutriția personalizată.....	526
Dieta de urmat în cazul endometriozei	529
Dieta low carb	532
Dieta recomandată în sindromul ovarelor polichistice	536
Postul intermitent este recomandat tinerilor sub 20 de ani?.....	539
Legătura dintre creier și stomac	542
Ne putem prelungi viața cu ajutorul mâncării?	545
Nutriție pentru ochi sănătoși.....	549

LBRIS

We know
books

Redactor: Nicoleta Ana

Design copertă: Ana Roman

Ilustrație copertă: Lorenzo Antonucci/Connect Images/Getty Images

DTP: Simona Rădulescu

Tipărit la MONITORUL OFICIAL

Tania Fântână

Dacă broccoli ar fi ciocolată

Rețeta echilibrului din farfurie

© Tania Fântână 2025

All rights reserved.

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin
Editurii Omnium, parte a Grupului Editorial Epica.

ISBN: 978-630-6616-39-8

București, 2025

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FĂNTÂNĂ, TANIA

Dacă broccoli ar fi ciocolată : rețeta echilibrului din farfurie /

Tania Fântână. - București : Omnium, 2025

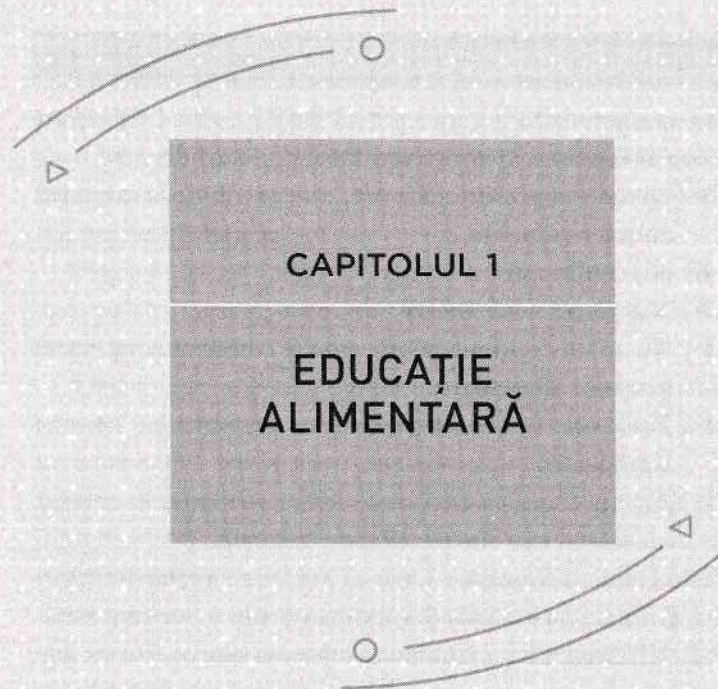
ISBN 978-630-6616-39-8

613.2

Această carte a apărut cu sprijinul:

G4Media.ro

G4Food.ro





Două vorbe despre fructe

Să spunem de la bun început că fructele sunt considerate alimente sănătoase. Datorită următoarelor considerente:

- ▶ Nu conțin grăsimi animale, nu contribuie la creșterea colesterolului rău.
- ▶ Nu conțin sare.
- ▶ Nu conțin zahăr rafinat.
- ▶ Nu au un conținut caloric ridicat comparativ cu restul grupelor alimentare.
- ▶ Pot avea un conținut ridicat de fibre ce combat constipația.
- ▶ Au un conținut ridicat de apă, contribuie la o bună hidratare, mai ales pe timp de caniculă.

Toate bune și frumoase. Doar că noi, oamenii, ne cam plictisim. Și atunci ne vin idei. Și gândim așa: ok. Astea sunt sănătoase, zici. Atunci, nu mai bine mănânc eu numai fructe? Sau și mai bine, le storc ca să intre cât mai multe în sticlă și le beau în loc de apă?

Răspunsul e *nu* la ambele idei trăsnite. Pentru că:

Corpul tău are nevoie și de restul nutrienților: proteine și grăsimi bune. Pe astea de unde le iei?

Fructele nu au zero calorii. Nu poți bea suc de fructe în loc de apă pentru că doi litri de suc de fructe proaspăt stors au echivalentul meselor tale pe toată ziua, poate chiar mai mult. Și atunci te îngrași sigur.

Nemâncând cu furculiță și cuțit și bând din suc în timp ce faci alte chestii sau mergi pe stradă ai falsa impresie că n-ai mâncat. Și te simți așa, Superman, spunând că ai energie, deși n-ai mâncat. Sigur ești la un nivel superior de conștiință de faci asta. La nivel superior ești. Dar doar de glicemie.

Dacă broccoli ar fi ciocolată

Fructoza din fructe, cea care dă gustul dulce, crește glicemia la fel ca pâinea sau ciocolata. Deci, această lejeritate în consumul la liber al fructelor le e exclusă diabeticiiilor. Pentru absorbția graduală a zahărului este recomandat să mestecăm fructul respectiv, adică să-l mâncăm în forma naturală și nu în cea procesată, de suc.

Fructele își au rostul în meniul nostru zilnic sub forma unei gustări. Gustare înseamnă 200-300 kcal. Implicit 200-300 g fructe proaspete/zi.

Obiceiul de a le da copiilor suc proaspăt stors, pe motiv că sunt în creștere și au nevoie de energie, este greșit și total nerecomandat. Nu le strică exercițiul masticației nici lor. Obiceiurile sănătoase se antrenează de mici. Fructul se oferă copilului ca atare, chiar dacă asta înseamnă să se păteze sau să se murdărească pe mânuțe. Cu cât îi învățăm abonați la gustul de dulce extrem cu atât o să stea la nivelul ăsta mai mult. Și odată ajuns acolo, e greu de împrietenit apoi cu mai puțin dulce fără ca asta să fie considerată o pedeapsă.

Cele mai calorice fructe sunt considerate cele foarte coapte, precum și bananele și strugurii. Cele mai sănătoase sunt fructele de pădure și cele locale, de sezon. Mai ușor cu exotismele care poate dau bine pe hârtie ca nutrienți, dar pentru că au fost culese când erau verzi sau cu mult timp înainte de consum și-au pierdut majoritatea proprietăților nutritive. Eu cred că mai multă bucurie aduce celulelor mele un măr din pomul din care s-a hrănit și bunica mea decât o chestie care nici nu știu prea bine cum se scrie.

Așadar, mâncați fructe proaspete zilnic, dar nu vă îndrăgostiți de ele așa de mult încât să le faceți masa principală, eventual seara. Nu o să țină de foame și în 1-2 ore o să deschideți frigiderul să căutați ceva mai serios pe acolo.

În plus, de asta fructele multe nu sunt prietenoase cu confortul digestiv: mâncate peste alte feluri de mâncare încă nedigerate vă vor balona și vă vor da o senzație neplăcută.

Precizări pentru mâncăcioși:

- ▶ Tartele de fructe sunt tot prăjituri, nu asociate fructelor.
- ▶ Între un ecler și niște fructe, sigur că fructele sunt de ales. Dacă tot e cu pagubă, măcar să fie mai mică.
- ▶ Fructele uscate neavând apă sunt mai concentrate în calorii. 50 g/porție sunt îndeajuns.
- ▶ Gramajele de consum se referă la fructul cu semințe și codiță atașate.



Cinci măsuri de siguranță alimentară pe care le poți lua

Când vine vorba de mâncare, toți ne concentrăm pe sursa alimentelor, cum să le combinăm, cum să facem să mâncăm mai mult și mai gustos, dar fără să însumăm și kaloriile etc.

Încă din copilărie vedem în jurul nostru cum adulții manipulează ingredientele, cum le gătesc și plecăm cumva în viață cu aceste obișnuințe.

Hai să revizuim puțin ceea ce știm despre siguranța alimentară și ce ne sfătuiesc specialiștii în domeniu.

Împărțim acest subiect în cinci măsuri pe care le putem lua (potrivit Organizației Mondiale a Sănătății):

1. Păstrați curățenia

- ▶ spălați-vă pe mâini înainte de a manipula alimentele, dar și pe parcursul preparării lor;
- ▶ dacă mergeți la toaletă în timp ce gătiți, spălați-vă bine pe mâini după aceea;

Dacă broccoli ar fi ciocolată

- ▶ înainte de a vă apuca să gătiți, spălați bine suprafețele din bucătărie. Nu se știe ce insecte au umblat pe acolo sau poate chiar animalele voastre de companie;
- ▶ montați plase împotriva insectelor la geamuri și balcoane, fiți atenți la paraziții ce pot intra în locuința dvs. de pe hol sau prin intermediul instalațiilor sanitare/țevi comune cu vecinii etc.

2. Nu păstrați în același recipient sau apropiat în frigider alimentele crude cu cele gătite

- ▶ carnea crudă nu se ține laolaltă cu ingredientele gătite sau altele crude din altă categorie de produse;
- ▶ nu manevrați carnea crudă sau peștele și fructele de mare crude cu același cuțit folosit la tăierea zarzavatului;
- ▶ nu tăiați carne crudă pe același tocător cu legumele;
- ▶ nu păstrați în frigider alimentele în recipiente ce nu sunt închise ermetic. Untul trebuie păstrat într-un recipient închis ermetic, brânzeturile închise bine în recipientele lor sau în folii speciale de ambalaj ori pungi cu fermoar, ciorbele și mâncarea gătită în recipiente cu capac.

Motivul este că alimentele crude, ouăle și fructele de mare precum și lichidele generate de acestea pot conține microorganisme periculoase care pot fi transferate și în alte alimente ce se consumă apoi crude.

3. Gătiți cât mai bine alimentele

Știu că suntem îndoctrinați cu treaba asta, să mâncăm crud. Totul crud. Cât mai crud. Că prepararea termică distruge vitaminele. Parțial adevărat, dar nimic așa tragic cum ni se

tot spune. Oare ce zic iubitorii de raw despre toxiinfecțiile alimentare? Am ajuns să cerem la restaurante ca nici puiul să nu fie bine gătit, ouăle le mâncăm aproape crude. Oare la salmonella se mai gândește cineva? Și mai trist este că încercăm să aplicăm aceste principii și copiilor noștri, care ar putea fi și mai grav afectați de o astfel de bacterie periculoasă.

- ▶ gătiți alimentele cât mai bine. În special carnea, ouăle și fructele de mare;
- ▶ supele, ciorbele, tocănițele ar trebui fierte, pentru a vă asigura că au atins 70 de grade Celsius. Când fierbeți carnea, zeama ar trebui să fie limpede și nu de culoare roz;
- ▶ gătiți mai îndelung carnea tocată, bucățile mari de carne macră și păsările întregi. Trebuie să vă asigurați că nu există nici o parte din ele rămasă nefiertă, plină de sânge crud;
- ▶ spălați cu atenție frunzele de salată și legumele crude. Chiar și pe cele care teoretic sunt spălate deja. Dăunătorii își depun ouăle pe spatele frunzelor de salată, de obicei. Gravidele ar trebui să fie atente cu precădere la consumul acestor crudități, în special în ultimul trimestru de sarcină.

4. Păstrați la temperaturi sigure alimentele gata cumpărate sau gătite

De câte ori nu am uitat oare oala cu ciorbă pe aragaz sau lăsată la răcit? De câte ori oare, odată ajunși acasă, ne luăm cu altele și uităm să despachetăm cumpărăturile și să le punem rapid în frigider?

Dacă broccoli ar fi ciocolată

- ▶ nu lăsați alimentele gătite, la temperatura camerei, mai mult de două ore. Mai ales vara, când în casă sunt spre 30 de grade;
- ▶ refrigerați alimentele gătite sau perisabile la temperaturi sub 5 grade, de preferat. Luați-vă un termometru și verificați temperatura din frigider;
- ▶ nu păstrați mâncarea gătită în frigider mai mult de patru zile;
- ▶ atunci când scoateți din congelator o bucată de carne sau pește nu o lăsați la decongelat afară din frigider pentru ore întregi. Decongețați lent, în frigider, de seara până dimineața. De asemenea, nu congelați la loc bucățile nefolosite. Mai bine le preparați termic și le păstrați în frigider pentru câteva zile, într-o caserolă de sticlă închisă ermetic.

5. Folosiți surse de apă și materii prime sigure

- ▶ alegeți alimente proaspete și sănătoase;
- ▶ spălați bine fructele și legumele înainte de a le mânca fără preparare termică;
- ▶ aveți grijă ce gheață folosiți în bucătărie la prepararea băuturilor sau pentru a ține la rece anumite alimente. Diverse materii prime folosite la gătit și chiar apa (inclusiv gheața) pot fi contaminate cu microorganisme și substanțe chimice periculoase;
- ▶ feriți-vă să consumați cereale mucegăite, fulgi de cereale/musli, semințe râncede, pâine ce conține pete verzui de mucegai.

Aflatoxinele sunt metaboliți toxici produși de anumite ciuperci din/de pe produsele alimentare și furaje. Acestea sunt, probabil, cele mai cunoscute micotoxine și sunt cel mai intens

cercetate pentru că au fost asociate cu diferite boli, cum ar fi aflatoxicoza, la animale domestice și la om. Apariția de aflatoxine este influențată de anumiți factori de mediu; prin urmare, gradul de contaminare va varia în funcție de localizarea geografică, practicile agricole și agronomice, precum și de susceptibilitatea invaziei fungice pe mărfuri în timpul recoltării, depozitării și/sau procesării, conform unui articol publicat pe pagina Universității Cornell.

Păstrați cerealele și semințele în recipiente închise ermetic, în locuri ferite de umezeală și lumină. Semințele, după deschiderea pungii în care se află, este bine să fie păstrate pe ușa frigiderului, pentru a preveni râncezirea.



Sapte alimente care sună sănătos, dar nu sunt întotdeauna

1. Laptele degresat

Știi că atunci când citești articole pe teme de mâncat sănătos uneori vi se pare că informația se contrazice. Cam așa este și cazul laptelui degresat. Ni se spune că grăsimile sunt rele și tocmai de aceea tindem să le eliminăm, uneori neinspirat. Ne cramponăm atât între 3,8-4% procentul de grăsime al unui lapte nedegresat și 1,5% al celui degresat încât avem tendința de a căuta musai ceva cu zero grăsimi. Cam la fel facem și în cazul iaurturilor. Cu cât un ingredient se îndepărtează de modul în care mama natură l-a lăsat să fie și oamenii intervin asupra lui, cu atât tinde să devină mai nesănătos. Prin prisma substanțelor care i se pot adăuga sau a procedurilor tehnologice la care este supus. Astfel, în cazul laptelui ce este folosit de noi fie la preparate în bucătărie, fie ca atare în combinație cu cereale sau simplu, ca gustare, este mai sănătos să cumpărăm un lapte nedegresat (cu procent de grăsime 3,5-4%) de

Dacă broccoli ar fi ciocolată

preferat în ambalaj de sticlă decât de plastic. Aveți astfel un produs natural și gustos (substanțele ce dau gustul sunt solubile în grăsimi). Dacă stabiliți însă cu medicul că aveți un nivel al colesterolului mai ridicat și că este necesar să-l reduceți, puteți cumpăra variantele de lactate degresate.

2. Pastele integrale

Citim adeseori că produsele ce conțin fibre sunt mai sănătoase decât suratele lor procesate. Lucru perfect adevărat. Dar fiecare percepe această sănătate după cum îi servește mai bine interesele. Cine vrea să slăbească înțelege că au mai puține calorii, cine trebuie să mănânce mai nesărat că au mai puțină sare și tot așa. Adevărul este că, din punct de vedere al kaloriilor, cele două variante de paste sunt la fel. Nu o să slăbim dacă mâncăm aceeași mărime a porției de paste și aceeași combinație (smântână/carne) chiar dacă alegem varianta integrală. Pastele rămân produse făinoase calorice, dacă alegem să mâncăm mai mult de un pumn de paste puse la fiert și rămânem sedentari. Cea mai cuminte variantă, ca număr de calorii, ar fi să le mâncăm cu legume, sos de roșii și puțin parmezan ras.

3. Pâinea „neagră”

Cred că nu mai e un secret pentru nimeni că, dacă citești eticheta ce însoțește pâinea, descoperi că negru a fost doar umorul producătorului când a numit acel produs așa pompos și cu iz de sănătate. Citiți etichetele tuturor produselor cumpărate. Sigur că nu înțelegem de fiecare dată toată chimia din ele, dar nici nu trebuie. Dacă vezi că un produs aparent banal are trei rânduri de ingrediente, e clar că cineva s-a jucat prea mult cu tabelul lui Mendeleev pe acolo. Dacă pe ambalajul pâinii primul ingredi-

ent îl reprezintă făina de grâu integrală sau făina de secară, apoi regăsiți enumeratele țărâțele, ceva semințe, apă, sare, maia/drojdie și cam atât este posibil să aveți un produs bun, ce merită să ocupe locul în sacoșa voastră și să ajungă la voi pe masă.

4. Dulciurile fără zahăr

Câți oameni am văzut eu îngrășându-se cu astfel de produse și neștiind de ce... nu vă mai zic. Produsele fără zahăr se adresează diabeticienilor. Sigur că, fiind la liber în magazin pentru toată lumea, suntem și noi curioși. Ajunși însă acasă cu ele realizăm surprinși că au același gust dulce ca varianta clasică, cu zahăr, că au aceeași păguboasă margarină sau ulei de palmier în compoziție și aceleași calorii la sută de grame. Păi și atunci ce realizăm dacă le cumpărăm, plătind un preț mai mare decât pe variantele clasice? Aceleași calorii înseamnă că nu pot mânca mai mult, același gust dulce – uneori chiar mai dulce – înseamnă că rămân dependent de gustul dulce în continuare. O să spuneți că îndulcitorii nu au același efect asupra răspunsului insulinic al organismului. Aveți dreptate aici, doar că îndulcitorii au efect iritant asupra tubului digestiv. Și până la urmă, făina aceea de grâu din care sunt făcuți oricum o să crească glicemia, indiferent dacă există sau nu zahăr acolo.

5. Iaurtul cu fructe

Eu cred că acesta a fost inventat pentru oamenii cei mai leneși de pe pământ. Fără supărare, de ce să alegi să cumperi varianta asta ce conține cantități infime de fructe, mult zahăr, tot soiul de substanțe care să îngroașe iaurtul și coloranți? Cred că avem cu toții în casă măcar un fruct, în orice moment al zilei. Este mult mai sănătos fie să pui acest fruct în iaurt, dacă vrei să mănânci un desert simplu și cuminte, fie să le mănânci

Dacă broccoli ar fi ciocolată

separat. Fructul la gustarea de fructe și iaurtul la micul dejun sau tot la gustare și el. Suntem ademeniți să cumpărăm iaurturi cu fructe cu etichete care ne încântă și ne promit fructe deosebite, rare. Cine se mulțumește însă cu 0,2% sau 0,8% din fructe despre care, să fim cinștiți, habar n-avem unde cresc sau când e sezonul lor? Nu mai bine luăm noi un iaurt nu foarte acru și punem în el un pumn de afine sau câteva felii de pier-sici ori banană sau orice altceva avem la îndemână?

6. Batoanele proteice

Subiect cu greutate. Eu mereu spun că ar trebui să lăsăm aceste batoane pe seama bărbaților care merg la sală. Pentru o femeie, un baton de 90-100 grame poate anula întreaga sesiune de antrenament. Aproximativ 30 g dintr-un astfel de baton ar fi porția pentru o femeie care merge la sală și care vrea să slăbească sau care vrea pur și simplu să ia o gustare care ține de foame. În ceea ce privește batoanele proteice găsim iarăși o varietate imensă de produse. Alegeți variantele fără zahăr sau cu mai puțin zahăr, cu proteine de zer versus cele cu proteină vegetală sau, ideal, un mix între cele două tipuri de proteine. Aceste batoane însă trebuie văzute ca gustări sau pot înlocui o masă atunci când nu poți mânca una corespunzătoare. Un astfel de baton nu va asigura întregul necesar zilnic de nutrienți. Nu înlocuiesc lactatele, ouăle, peștele, carnea. Folosiți-le ca parte dintr-o dietă variată și nu vă puneți toate speranțele în ele. A... încă ceva... batoanele proteice singure, fără mers la sală, nu fac mușchii să crească. Excesul de proteină din dietă, dacă nu este susținut de efort fizic adecvat, adică de o cerere fiziologică a organismului de extra proteină, este eliminat. Din păcate, sau din fericire pentru evoluția noastră, lucrurile nu sunt așa de ușoare.

7. Tofu

Cred că începem să ne gândim să mâncăm tofu în perioada postului sau atunci când vrem să ne lăsăm de mâncat carne și căutăm alte produse alternative de proteină. Soia, ingredientul principal din tofu, este un produs cu conținut ridicat de proteină. Proteină vegetală însă, de calitate mai slabă decât cea animală sau, hai să spunem, cu un conținut mai scăzut de aminoacizi. Dacă vreți să faceți o astfel de înlocuire a surselelor animale cu cele vegetale nu uitați că diversitatea este cheia alimentației sănătoase și aveți grijă la mărimea porției. Este posibil ca senzația de sațietate să vină mai greu, cel puțin la început. Dacă aveți afecțiuni ale tiroidei sau contraindicații, din partea medicului, de alimente cu aport de estrogeni în organism, ocoliți tofu sau cel puțin nu-l mâncați des.



Sapte mități în nutriție, demontate

Legat de nutriție, ca și de alte subiecte de interes, există mult folclor pe piață.

Toți cei care suntem interesați citim articole, reviste, încercăm să legăm informația pe care o aflăm după propriile noastre cunoștințe sau experiența cu mâncarea.

Haideți să luăm punctual 10 subiecte de interes și să vedem ce spun oamenii de știință că este adevărat și ce nu:

1. Dacă vrei să slăbești, trebuie să elimini complet grăsimile

Prin anii 90, se credea că simplul consum al grăsimilor duce la îngrășare. În zilele noastre însă în aportul zilnic de consum prezența grăsimilor sănătoase este recomandată. Sub

Dacă broccoli ar fi ciocolată

formă de pește, nuci, semințe, ulei de măsline în salate sau avocado.

Pe de altă parte, toate alimentele considerate gustoase de majoritatea oamenilor au un conținut ridicat de grăsimi. Substanțele ce dau gust mâncării sunt liposolubile. Asta înseamnă că au un gust mai bun în prezența unei surse de grăsime. Atunci când ții dietă, ca să poți transforma asta într-un stil de viață, trebuie să-ți placă ceea ce mănânci. Deci, și aceste grăsimi sănătoase trebuie să se regăsească în dieta ta. Au gust mai bun și dau o sațietate superioară celorlalte alimente.

2. Carbohidrații sunt răi

Când spunem carbohidrați, majoritatea ne gândim la cartofi prăjiți și bomboane. Și da, dacă o luăm așa, toți carbohidrații sunt răi. Dar carbohidrați mai înseamnă și fructe și salată verde. Și atunci, brusc, zâmbim și ne dăm seama că mare e grădina carbohidraților.

Dietele proteice sunt cele care ne ajută să slăbim rapid, care dau cea mai prelungită senzație de sațietate. Dar tot ele duc la constipație, tranzit lent, senzație de lipsă de energie, stări emoționale nu tocmai pozitive. După ce începem să ținem o dietă proteică, conștientizăm faptul că ne e dor de fructe și salate. Începem să râvnim la ele ca în nici o altă perioadă. Nici o dietă ce exclude grupe mari de alimente nu poate fi ținută toată viața sau pe perioadă îndelungată.

3. Gustările între mese sunt doar pentru bebeluși

La un moment dat, cineva de notorietate pe piața din România a spus că adulții nu trebuie să mănânce prea des peste zi, că nu sunt bebeluși. Chestia asta a rămas înscrisă foarte rapid în memoria colectivă și astfel ajungem să ne

ferim de gustări. La ce sunt bune gustările? Ele te ajută să nu mănânci foarte mult la o masă. Dacă de exemplu ai luat micul dejun la ora 7 dimineața și poți lua prânzul abia la ora 2-3 după amiază, riști să mănânci foarte mult la prânz. Ți este mult mai ușor să ai o gustare de fructe între cele două mese principale. Dacă nu ai nimic pregătit la tine, riști să ai foarte multe mici gustări/ronțăieli, pe care nici să nu le înregistrezi ca mâncare, dar care să conțină multe sute de calorii. Atenție! Gustările între mese și ronțăitul continuu între mese sau seara la televizor sunt lucruri complet diferite!

4. Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei

Studiile arată că atunci când luăm micul dejun, mâncăm mai puțin în restul zilei. Nu știu care sunt experiențele voastre pe acest subiect, dar eu una când nu mănânc micul dejun am o senzație de foame toată ziua. Atunci când mesele noastre sunt regulate, iar într-o zi programul nu poate fi respectat, se instalează rapid haosul. Senzația de foame permanentă ce ne urmărește toată ziua ne face să alegem alimente calorice, consistente, cu conținut ridicat de carbohidrați și grăsimi. Bugetul de calorii al zilei poate fi rapid depășit. Menționez și faptul că pentru mulți dintre noi variantele alese la micul dejun sunt sănătoase. Nu știu oameni care să aibă micul dejun compus din prăjituri și chipsuri.

5. Raportul între macronutrienți contează mai mult decât calitatea alimentelor alese

Carbohidrații, proteinele, lipidele sunt macronutrienții care, alături de vitamine și minerale, se regăsesc în alimentele pe care le consumăm. Există diverse recomandări de raport între cei trei macronutrienți principali din dieta noastră. În funcție de

Dacă broccoli ar fi ciocolată

vârstă, efort fizic, preferințe, stare de sănătate, raportul poate să difere de la o persoană la alta. În realitate, atunci când mâncăm ceva, rareori ne gândim la raportul de macronutrienți, ci mai degrabă la mărimea porției și dacă acel aliment conține cantități mari de zahăr, sare, grăsimi saturate sau trans. Viața noastră nu poate fi pusă într-o matriță predefinită. Raportul cu mâncarea trebuie să fie și unul de suflet nu unul rece, matematic, dat de un excel. Putem face asta doar pe termen scurt, până la îndeplinirea unui obiectiv sau în timpul unui tratament medicamentos.

6. Mâncatul sănătos este scump

De multe ori am primit confirmarea din partea oamenilor cu care lucrez că bugetul lor pentru mâncare s-a diminuat de când lucrează cu mine. Că aruncă mai puțină mâncare, că atunci când merg în supermarket sau la piață pentru cumpărături nu mai iau tot ce e la ofertă sau ce ambalaje le fac cu ochiul, ci cumpără ingrediente cu care își pot face o mâncare pe care chiar o consumă în zilele următoare, că dau mai puțini bani pe mâncarea comandată. A mânca sănătos nu este o goană după alimente exclusiviste, care nu cresc în România sau care sunt foarte nișate. În primul rând atunci când vrei să mănânci mai sănătos realizezi că până în acel moment mâncai foarte mult. Mult peste ce aveai tu nevoie. Că nu conștientizai de foarte multe ori ce alegeri făceai și că risipeai foarte multă mâncare. Fie cumpărai mult și produsele expirau în frigider sau cămară, fie aveai mese prea bogate față de ce aveai tu nevoie.

7. Toată lumea ar trebui să se ferească de alimentele cu potențial alergen

În ziua de astăzi parcă nu ești la modă dacă nu ai o intoleranță. Parcă nu ai cunoștințe de nutriție dacă nu eviți

alimentele ce conțin gluten, lactoză, iar dacă nu bei shake-uri cât mai verzi parcă nu ai nici un haz.

Întotdeauna când suntem făcuți tot mai conștienți de un potențial alergen, ni se oferă și alte produse de consum în schimb. Automat prețul lor este mai mare decât al produselor pe care le înlocuiesc. De cele mai multe ori sunt mai procesate și conțin mai multă sare, zahăr, potențiatori de aromă și substanțe menite să copieze gustul și textura produsului pe care vor să-l înlocuiască. De ce să le alegem oare, dacă analizele noastre de sânge nu indică un potențial pericol pentru sănătate dacă îl consumăm? De ce să complicăm noi un lucru simplu? De ce să presupunem că suntem bolnavi când nu avem nici o dovadă?

Internetul nu este cea mai sigură sursă din care să-ți iei informațiile. Găsești articole pe orice temă cauți. Mai mult decât atât, articolele care se contrazic între ele sunt la ordinea zilei. Rămâne doar să avem maturitatea de a cântări tot ceea ce citim, de a compara cu ce am experimentat noi concret și de a fi un pic sceptici la soluțiile minune sau veștile de răsunet cu care ne întâlnim zi de zi.



Zece adevăruri despre mâncare pe care nu ți le spune nimeni

1. Nu există fundament științific pentru alimentele ce au înscris pe etichetă cuvântul fitness. Fitness înseamnă mișcare. Nu are termen de expirare și nu se ține în frigider. Cut the crap și pune fulgii de cereale și chiflele înapoi pe raft. Grăsimea ta nu e chiar atât de proastă!
2. Orezul nu conține gluten. Nici hrișca și nici porumbul. Pastele de orez pe care scrie fără gluten sunt făcute

Dacă broccoli ar fi ciocolată

pentru hăpălele pastelor din grâu care cumpără orice e tras sub formă de pene și fusilli.

3. Nu poți să slăbești mâncând fără măsură din fulgii de porumb. „Știi că sunt unii fără zahăr, Tania”. Baby, crede-mă că survolez tot. Fulgii de porumb sunt făcuți din porumb. Porumbul este o cereală și este masa principală a Marelui Alb. Nu, nu mă refer la *homo sapiens* sau Deus.
4. Alimentele cu eticheta curată, care au în componență făină (de orice neam de cereală) + ulei (din cel mai grec neam) + fructe (oricât de nobile) îngrașă la fel ca porcăriile cu zeci de ingrediente și care expiră în doi ani. Conținutul caloric, ăla contează în ce cantitate poți mânca zilnic din fiecare aliment.
5. Telemeaua de capră este tot telemea. Telemea = grăsime = casc ochii cât mănânc. Are același număr de calorii (ba ușor mai mult pentru că laptele venit din țate mai mici e mai gras). Personal, cred că e cea mai falsificată dintre toate. Cred că mai multe capre am eu în casă decât au trecut prin majoritatea telemelelor de cumpărat. Eu țin minte din copilărie că, atunci când aducea tata acasă brânză de capră de la bunica, mama își mai făcea încă o dată lista motivelor pentru care îl iubește pe tata.
6. Prezența zahărului în alimentație s-a dovedit că nu este dăunătoare sănătății. Cantitatea în care îl consumăm este cea care îl face un aliment nesănătos. Deci nu vă mai chinuiți cu îndulcitori dubioși în cafea dacă oricum mâncați eclere, fructe în exces, cartofi, orez, paste.
7. Ciocolata neagră nu este mama tuturor răniților. Este la fel de calorică precum cea cu lapte. Nu zahărul dă kaloriile

în ciocolată ci boabele de cacao care sunt grase. Nu uitați de mărimea porției, aprox. 20 g/zi.

8. Exceptând hipsterii cu analize medicale perfecte, nu combinați la o singură masă toate grăsimile din frigider. Exemplu combinații de genul: avocado + ou + brânză + ulei d'ăla de la greci de astă-vară. Mai pui alături un fresh de portocale și o chiflă fitness și tocmai ce ți-ai mâncat $\frac{3}{4}$ din calorile zilnice. Dacă îți mai iei și un desert din ăla făcut cu dragoste și mult unt, ești de-al meu. Vezi că mai am joia asta câteva locuri libere.
9. Dacă vreți să introduceți alimente sănătoase în meniul copiilor, nu abordați problema astfel: Ronaldo, vrei broccoli? Antoaneta, vrei sparanghel sau cartof prăjit? Nici un copil sănătos nu o să răspundă: *si, mamacita, dos portiones!* Abordarea corectă este de a-i strecura printre alimentele preferate și un buchet două de broccoli, eventual cu ceva ce-i place deasupra și mai ales ca și voi să mâncați broccoli cu zâmbetul pe buze în fața lui.
10. Nu există conceptul de pâine proteică. Pâinea e tot pâine. Proteic e un cuvânt care vinde tare bine, mai ales în rândul celor care vor să slăbească, adică vreo $\frac{3}{4}$ din populație. Proteina înseamnă în primul rând alimente de origine animală și parțial vegetal. Eu nu știu să bagi carnea în cuptor și să se umfle precum o pâine. Semințele folosite în compoziție sunt surse majoritare de grăsimi, nu de proteine. Dacă e să căutăm urme de proteine, sunt sigură că și foaia de hârtie are câteva, de înjurături ce să mai zic. Deci nu confundați carnea cu pâinea sau invers.

Dacă broccoli ar fi ciocolată



Beneficiile ale consumului de fructe și legume

Treaba cu fructele și legumele este destul de intuitivă, firească. Și dacă uiți să mănânci un fruct, tot vezi pe undeva unul și ți se face poftă. Atunci când mănânci o bucată de friptură parcă îți stă în gât dacă nu pui alături și o garnitură. Când ești adult, nu musai sportiv de performanță, legumele sunt cam singura garnitură pe care ți-o permiți, fără să stai stresat de cantități.

Dacă despre brânzeturi știm că sunt destul de grase, despre carne că ne constipă și nu putem să o mâncăm dimineața-prânz-seara, legumele sunt cel mai bun prieten al fiecărei farfurii.

Omleta sau brânza de dimineață nu ar avea nici un gust fără o salată de roșii. Ce ar fi ciorba de văcuță fără tot acel mix ademenitor de legume care mai de care mai colorate și cu forme diferite. Ce fruct e mai bun de pus copiilor pentru pachetul de la școală decât un măr sau o pară? Ce-ar fi fost copilăria noastră fără farfuria aceea plină vârf de pepene roșu? Copilăria noastră ar fi fost mult mai gri fără fructe și legume.

Poftele noastre ne ajută să mâncăm divers și mai ales de sezon. Sigur că pepenele îl putem mânca și în februarie, îl găsim pe piață, dar oare e la fel de bun ca cel din timpul verii?

Murăturile mâncate în timpul iernii sau zarzavaturile conservate ne asigură flota de bacterii bune pentru a putea trece de sezonul rece cu o imunitate puternică.

Motive pentru care să incluzi fructele și zarzavaturile de sezon pe masa ta zi de zi:

- ▶ îți asigură vitaminele și mineralele necesare unei sănătăți bune, benefice și copiilor în perioada creșterii. E mult mai benefic ca în locul unei pastile de