

**IBDIS** | We know  
**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**AXE, JOSH**

**Dieta biblică** / Josh Axe, Jordan Rubin. - București : Bookzone,  
2026

ISBN 978-630-305-618-0  
I. Rubin, Jordan  
613.2

Traducător: **Laura Drăghici**  
Redactor: **Crenguța Nicolae**  
Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

#### **THE BIBLIO DIET**

Copyright © 2025 by Jordan Rubin and Josh Axe  
Cover design by Micah Kandros  
Cover copyright c 2025 by Hachette Book Group, Inc.  
All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodușă fără acordul editurii.

#### **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București  
Comenzi și informații:  
Telefon: 031-433-50.68  
E-mail: office@bookzone.ro  
www.bookzone.ro

JORDAN RUBIN & DR. JOSH AXE

# DIETA BIBLICĂ

SECRETE VINDECĂTOARE  
DIN BIBLIE

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2026

**CUPRINS**

Introducere: Salvați de Cartea Sfântă	9
Capitolul 1 Planul biblic pentru longevitate: secretul unei vieți lungi și sănătoase	17
Capitolul 2 Alimentația care susține viața	31
Capitolul 3 O cale (mai) rapidă spre sănătate	45
Capitolul 4 Ce să (nu) mănânci	67
Capitolul 5 Alimentația potrivită	89
Capitolul 6 Grăsimile: beneficii și mituri	111
Capitolul 7 Tărâmul laptelui și al mierii	135
Capitolul 8 Carnea ca medicament	157
Capitolul 9 Pâinea vieții	173

Capitolul 10 Puterea fructelor	189
Capitolul 11 Dă-mi, te rog, sarea	211
Capitolul 12 Cămara cu mirodenii biblice	223
Capitolul 13 Proprietățile tămăduitoare ale uleiurilor esențiale	247
Capitolul 14 Frunze tămăduitoare	259
Capitolul 15 Fă mișcare ca la carte	285
Capitolul 16 Medicina mentalității	301
Capitolul 17 Planul alimentar biblic	319
<b>Mulțumiri</b> Despre autori	349 351

## INTRODUCERE

### SALVAȚI DE CARTEA SFÂNTĂ

**P** RINCIPIILE PE CARE URMEAZĂ SĂ le descoperi în această carte ne-au salvat amândurora viața. Nu este nicio exagerare. Pe mine (Jordan) m-au ajutat în adolescență, când m-am luptat cu boala Crohn, și din nou 15 ani mai târziu, când am fost lovit pe neașteptate de un diagnostic crunt: cancer incurabil. Pentru mine (Josh), aceste principii au fost un veritabil colac de salvare, ajutându-mă să-mi vindec mintea și trupul când o infecție gravă la coloaană a fost pe punctul de a-mi curma viața.

Suntem nerăbdători să te invităm să ne cunoști poveștile în paginile ce urmează. Misiunea noastră nu este doar să te impresionăm cu victoriile noastre greu câștigate, ci și să-ți oferim un ghid nutrițional, bazat pe adevărurile biblice și pe cei peste 50 de ani de experiență acumulată împreună în domeniul sănătății și nutriției. Toate principiile pe care le vei descoperi în *Dieta biblică* sunt inspirate de îndrumările divine în ceea ce privește alimentația, corpul uman și agricultura, o temă esențială a Bibliei, având în vedere fundalul său profund agrar. De ce este important acest lucru?

Datele arată nu doar că îmbătrânim mai repede, ci și că sănătatea noastră este mai precară ca niciodată. Ne confruntăm cu o creștere alarmantă a bolilor asociate stilului de viață, afecțiuni care pot fi în mare parte

LIBRIS | We know books

schimba felul în care cultivăm pământul, mâncăm și trăim nu este doar o alegere practică sau personală; este o lucrare cerească.

Ești gata să devii bibliotarian? Hai să începem!

Vrei conținut exclusiv, instrumente interactive și materiale adiționale, cum ar fi sfaturi pentru fitness sau rețete noi? Vizitează [TheBiblioDiet.com](http://TheBiblioDiet.com).

Dacă ești în căutarea unor informații mai aprofundate sau a unei comunități de cititori cu viziuni similare, le vei găsi pe [TheBiblioDiet.com](http://TheBiblioDiet.com). Descoperă, explorează și îmbogățește-ți experiența cu aceste resurse suplimentare!

1

## PLANUL BIBLIC PENTRU LONGEVITATE: SECRETUL UNEI VIETI LUNGI ȘI SĂNĂTOASE

ÎN DECEMBRIE 2023, BUNUL MEU prieten Don (al lui Jordan) a călătorit în Israel pentru a ajuta un sat devastat de atacurile Hamas din 7 octombrie. În parteneriat cu o organizație nonprofit și însoțit de un coleg, Don a plantat copaci, a renovat case, a distribuit alimente și a adus alinare familiilor din comunitățile distruse. Gaza se afla la doar câteva sute de metri distanță. Purtând vestă antiglonț și cască militară, prietenul meu răscolea printre dărâmături și oferea speranță în mijlocul haosului. De atunci, Don a călătorit de mai multe ori în întreaga lume, inclusiv în Israel și în Armenia, ca parte a misiunii sale de promovare a reconcilierii iudeo-creștine și de susținere a Israelului. În plus, se deplasează frecvent în Statele Unite și în străinătate, ținând predici și conferințe cel puțin o dată pe lună. Pasiunea lui Don pentru Isus și energia sa inepuizabilă mă inspiră să merg înainte și să nu mă dau bătut.

Probabil nu te va surprinde să afli că Don urmează o dietă sănătoasă, bazată pe alimente integrale și naturale, și menține un program regulat de exerciții fizice. Ceea ce s-ar putea să te uimească este însă faptul că e cu

aproape 50 de ani mai în vârstă decât mine. La momentul scrierii acestei cărți, Don mai are doar un an până la împlinirea vârstei de 95 de ani.

Don a citit cartea mea, *The Maker's Diet*, imediat după apariția ei în 2004. A fost atras de mesajul său principal, acela că Dumnezeu, prin intermediul Bibliei, ne oferă toate sfaturile nutriționale de care avem nevoie pentru a fi sănătoși și a trăi o viață lungă și împlinită. Cu 15 ani mai târziu, eu și Don ne-am cunoscut oficial printr-un prieten comun, când m-am mutat împreună cu Nicki la Nashville. Ne-am împrietenit rapid. Don urmează de zeci de ani un stil de viață inspirat din Biblie: consumă alimente organice, integrale și naturale, merge pe jos câte trei kilometri în fiecare zi și face exerciții cu greutate și ușoare.

Nu voi uita niciodată ce mi-a mărturisit de curând. Mi-a povestit cum, în timpul călătoriei sale în Israel la scurt timp după atacul Hamas, stătea întins pe pat, în întuneric, ascultând sirenele care anunțau apropierea rachetelor, fără să mai aibă timp să ajungă la adăpostul antiaerian. Pereții se cutremurau, iar praful se desprindea din tavan în urma impactului. În acele clipe, Don s-a rugat: „Doamne, aceasta ar fi o cale rapidă de a veni acasă. Sunt pregătit.” Dar apoi s-a gândit la oamenii care erau cu el și a simțit că misiunea lui pe pământ nu era încă încheiată. Cu acest gând, Don l-a mulțumit lui Dumnezeu pentru harul de a-i îngădui mai mult timp pe pământ.

Pentru că mi-am pierdut ambii bunici la o vârstă fragedă, îl consider pe Don bunicul meu adoptiv, dar este în același timp și unul dintre eroii mei, o mărturie vie a vitalității, energiei și pasiunii pe care credem că Dumnezeu ni le-a hărăzit tuturor.

Desigur, Don Finto nu este cel mai bătrân om care a trăit vreodată.

## LONGEVITATEA ÎN BIBLIE

Matusalem deține recordul pentru cea mai lungă durată de viață menționată în Biblie, ajungând la impresionanta vârstă de 969 de ani.<sup>1</sup> Matusalem este considerat unul dintre descendenții lui Adam, care la rândul său a trăit aproape 1 000 de ani. Ei fac parte dintr-un grup de personaje biblice despre care se spune că au depășit pragul de 900 de ani. Deși acești oameni au trăit înainte de potop, și cei din epoca de după potop s-au bucurat de o longevitate remarcabilă. De exemplu,

Avraam a trăit 175 de ani.<sup>2</sup>

Sara a trăit 127 de ani.<sup>3</sup>

Isaac a trăit 180 de ani.<sup>4</sup>

Iacov a trăit 147 de ani.<sup>5</sup>

Iosif a trăit 110 ani.<sup>6</sup>

Moise a trăit 120 de ani.<sup>7</sup>

Să ne oprim puțin asupra lui Moise. Biblia ne spune că, atunci când a murit, vederea lui „nu slăbise și puterea nu i se împuținase”<sup>8</sup>. Dacă Moise ar fi în viață astăzi, la 120 de ani, probabil l-ai găsi la sală ridicând greutate, jucându-se cu stră-stră-strănepoții lui, disputând un meci de pickleball cu colegi mult mai tineri și, cel mai probabil, continuând să-și extindă arborele genealogic (dacă înțelegi ce vreau să spun).

Un alt personaj biblic plin de vigoare este Caleb, una dintre cele 12 iscoade trimise de Moise să cerceteze Țara Făgăduinței. Cu 45 de ani mai târziu, după ce poporul lui Israel rătăcise prin deșert și cucerise cea mai mare parte a Canaanului, Caleb, sub conducerea lui Iosua, era hotărât să-i alunge pe locuitorii din ținutul Hebronului, pe care i-l

promisese Moise. La 85 de ani, Caleb era un războinic la fel de înflăcărat ca atunci când spionase uriașii care trăiau în Canaan, cu patru decenii și jumătate înainte.

Adresându-i-se lui Iosua, Caleb a spus: „Și astăzi sunt tot așa de tare ca în ziua când m-a trimis Moise; am tot atâta putere cât aveam atunci, fie pentru luptă, fie ca să merg în fruntea voastră” (Iosua 14:11). Înainte de a vedea ce spune Caleb mai departe, imaginează-ți scena din filmul *Braveheart* în care Mel Gibson, în rolul legendarului erou scoțian William Wallace, rostește discursul său mobilizator înaintea bătăliei de la Stirling Bridge. În același spirit, Caleb se întoarce către Iosua și declară: „Dă-mi muntele acesta!” (Iosua 14:12). Caleb seamănă foarte mult cu Don Finto. Nu este deloc o coincidență că organizația religioasă condusă de Don poartă numele *Caleb Global*.

Nu știu ce părere ai tu, dar pentru noi o asemenea vitalitate debordantă rămâne un ideal, mai ales dacă o comparăm cu speranța de viață actuală din Statele Unite, 76,4 ani, cea mai scăzută din ultimele două decenii.<sup>9</sup>

Am participat la destule înmormântări și slujbe de comemorare, unde am auzit adesea spunându-se despre cel decedat: „Probabil că așa i-a fost scris.” Aceste cuvinte mi-au răsunat în minte după slujba de comemorare a unui pastor misionar care a pierdut lupta cu cancerul la doar 39 de ani, lăsând în urmă o soție iubitoare, patru copii minunați și o lucrare spirituală în plină expansiune, cu impact la nivel mondial. Urma să discut cu el despre planul lui Dumnezeu pentru sănătate, despre principiile dietei biblice, chiar înainte să moară, dar acea conversație nu a mai avut loc. Nu pot să nu mă întreb ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi îmbrățișat îndrumările biblice pentru un stil de viață sănătos înainte ca boala să se declanșeze. Nu știu care ar fi fost deznodământul, dar este o întrebare fără răspuns. Acum pur și simplu este prea târziu.

Cred cu tărie că voia lui Dumnezeu este să trăim vieți îndelungate și împlinite, păstrându-ne vigoarea până la vârste înaintate, dacă urmăm planul Său divin pentru sănătate. Experții în longevitate susțin că în prezent este posibil să ne bucurăm de o stare de sănătate robustă până la vârsta de 120 de ani. În Japonia, de pildă, numărul persoanelor care au depășit vârsta de 110 ani a crescut spectaculos, de la 22 în 2005 la 146 în 2015.<sup>10</sup> Cea mai longevivă persoană înregistrată vreodată a fost Jeanne Calment, care a murit în 1997 la venerabila vârstă de 122 de ani.<sup>11</sup> În momentul de față, cea mai bătrână persoană în viață este Inah Canabarro, o călugăriță în vârstă de 117 ani.<sup>12</sup>

Însă scopul nu este doar să trăim mult, ci și să trăim bine.

Nu ni se pare deloc o exagerare să afirmăm că Biblia poate fi considerată cel mai vechi text de sănătate publică, deoarece credem că ea este atât istoric exactă, cât și revelată de Dumnezeu. În paginile Scripturii găsim un plan biblic pentru longevitate, care este detaliat pe parcursul acestei cărți. Ceea ce dorește Dumnezeu pentru noi este limpede: să ne bucurăm de o viață lungă și sănătoasă, plină de vitalitate, cum a fost cea trăită de Moise și Caleb. Dieta biblică este cea mai rapidă modalitate de a pune în practică acea promisiune.

De ce s-a scurtat durata de viață cu aproximativ 50 de ani de la începuturile omenirii? Totul a început odată cu degradarea celei mai prețioase resurse de care dispunem.

Nu, nu e vorba de aur.

## LIBRIS | We know books

### PĂMÂNTUL VEGETAL: NOUL AUR

Imaginează-ți că pășești într-o grădină care este în același timp frumoasă și hrănitore. Aerul e îmbibat de mireasma dulce și naturală a fructelor coapte și a legumelor îmbelșugate. Culoarele vibrante dansează în lumina soarelui. Copaci înalți, cu crengile gemând sub greutatea merelor aurii și a rodiilor rubinii, formează o boltă naturală, iar pământul e acoperit de un covor verde-smarald, țesut din frunzele căpșunilor, lianele șerpuitoare ale murelor și tufe viguroase. Un peisaj luxuriant, fremătând de viață. Albine leneșe zboară din floare în floare, polenizând florile ce strălucesc sub roua dimineții.

Aceasta este imaginea de care s-au bucurat Adam și Eva în Grădina Edenului: o oază verde și fertilă, cu un aer bogat în oxigen, care susținea un ecosistem capabil de regenerare continuă. Grădina era formată în principal din fructe, legume și semințe perene, care deveneau tot mai viguroase și mai roditoare cu fiecare anotimp, iar cultivarea și îngrijirea ei necesitau un efort minim. Plantele răsăreau din nou în fiecare an, iar pământul era udat în mod natural de o rouă fină. Gândește-te la prima grădină a universului ca la prototipul unei păduri alimentare perene. În Geneza 1:29, Dumnezeu îi îndeamnă pe Adam și Eva să se hrănească din belșug cu alimentele vegetale oferite cu atâta generozitate. Acest paradis nu reprezintă doar începutul istoriei noastre, ci și o imagine vie a viitorului pe care noi, credincioșii, îl așteptăm cu speranță, un viitor în care totul se întoarce la desăvârșirea de la început, așa cum ne-o dezvăluie ultimele capitole ale Bibliei.

În Apocalipsa 21:1-2, Ioan dezvăluie o viziune coplesitoare: Dumnezeu creează „un cer nou și un pământ nou... Cetatea Sfântă”, pentru a locui în mijlocul oamenilor. În inima acestui paradis veșnic se află un mărț „pom al vieții, rodind douăsprezece feluri de rod și dând rod în fiecare lună. Iar frunzele pomului slujesc la vindecarea

neamurilor” (Apocalipsa 22:2). Acest paradis făgăduit fusese vestit și de profetul Ezechiel: „Lângă râul acesta, pe malurile lui, de amândouă părțile, vor crește tot felul de pomi roditori. Frunza lor nu se va veșteji și roadele lor nu se vor sfârși. În fiecare lună vor face roade noi, pentru că apele vor ieși din sfântul lăcaș. Roadele lor vor sluji ca hrană și frunzele lor ca leac” (Ezechiel 47:12).

Aceste versete biblice ne deschid porțile către o Grădină a Edenului 2.0, fără pierderea inocenței și fără păcat. Pământul și tot ce cuprinde capătă o nouă viață, revenind la starea originală, pură, din momentul creației. Purtăm cu noi promisiunea unei existențe veșnice în această cetate-grădină.

Ce se află însă în acest spațiu intermediar dintre prima grădină și cea finală, care urmează să vină? O planetă tot mai degradată și oameni din ce în ce mai bolnavi. Când Adam și Eva au păcătuit, Dumnezeu i-a izgonit din Grădina Edenului cu vorbe aspre. Eva, și toate femeile care aveau să vină, au fost sortite să îndure durerile chinuitoare ale sarcinii și nașterii,<sup>13</sup> iar Adam, împreună cu toți bărbații, a fost blestemat să muncească pământul.<sup>14</sup>

În loc să trăiască în armonie cu natura, Adam a fost nevoit să cultive pământul pentru a obține rod. Așa a început munca istovitoare a omenirii și a luat naștere ceea ce astăzi numim „agricultura anuală”. Această schimbare a adus cu sine aratul și afânarea solului, procese care au eliberat dioxid de carbon și au redus nivelul de oxigen ce susținuse odinioară longevitatea în Grădina Edenului. Cu timpul, agricultura intensivă a dus la o degradare semnificativă a solului, devenind o provocare tot mai mare pentru sănătatea publică și siguranța alimentară.

Nu privi pământul vegetal, stratul superior al solului, doar ca pe ceva ce ne murdărește pe mâini; gândește-te la el ca la o substanță vie. El furnizează nutrienți

plantelor, reglează absorbția apei și adăpostește trilioane de microorganisme benefice, esențiale pentru sănătatea noastră intestinală. Calitatea acestui strat al solului influențează direct capacitatea noastră de a produce hrană, de a susține ecosisteme și de a menține biodiversitatea.

Pământul vegetal, esențial pentru cultivarea a 95% din hrana noastră,<sup>15</sup> s-a erodat drastic din cauza lucrărilor agricole repetate. Deși eroziunea provocată de fenomenele naturale este un proces firesc, cea despre care vorbim aici este cauzată de activitățile umane și practicile agricole precum aratul sau construcțiile, procese care se desfășoară într-un ritm mult mai rapid decât eroziunea naturală și au consecințe mult mai grave.

Pentru a înțelege amploarea acestei crize tot mai grave, adâncimea stratului de pământ vegetal din Iowa a scăzut de la 35-45 cm la începutul secolului XX la doar 15-20 cm în prezent.<sup>16</sup> Această eroziune, combinată cu scăderea calității solului și a densității nutritive a culturilor, reprezintă o problemă globală. Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură raportează că aproximativ o treime din solurile planetei sunt deja degradate într-un grad moderat sau sever.<sup>17</sup> Studii recente arată că, în ultimii 50-70 de ani, fructele și legumele au pierdut până la 40% din densitatea lor nutritivă, conținând mai puține minerale, vitamine și proteine.<sup>18</sup>

Fără stratul de pământ vegetal nu există plante sănătoase; fără plante nu avem oxigen, iar fără oxigen... cred că știi continuarea. Resursa valoroasă despre care vorbeam mai devreme nu e aurul. Este solul, ceea ce numim „aurul negru”. Sănătatea solului stă la temelia sănătății tuturor formelor de viață: plante, animale și oameni. Un sol sărăcit duce inevitabil la organisme slăbite.

Dacă ești familiarizat cu povestea creației și a alun-gării din rai sau cu cuvintele rostite la înmormântări,

probabil ai auzit celebra expresie din Geneza 3:19, „din țărână ești și în țărână te vei întoarce” (parafraza ne aparține). Majoritatea creștinilor își imaginează că trupurile noastre provin din praf sau cenușă, particule fine, unele chiar microscopice. Totuși, cuvântul *țărână* folosit în Geneza 2:7 este de fapt termenul ebraic *ha adamah*, care înseamnă *pământ*, adică suprafața solidă a solului.<sup>19</sup> Cu alte cuvinte, solul. Iar cuvântul englezesc *human* provine din latinescul *humus*, care înseamnă *pământ* sau *sol*.<sup>20</sup> Ce ne arată această scurtă investigație lingvistică?

Dumnezeu l-a creat pe primul om din elementele care alcătuiesc pământul vegetal! Provenim din acest aur negru. Și, odată cu păcatul originar, am început să pierdem acest dar.

## SOL BOLNAV + HRANĂ BOLNAVĂ = OAMENI BOLNAVI

Modul în care ne alimentăm și felul în care îngrijim pământul ne scurtează viața și ne slăbesc vitalitatea. Moise și Caleb, la fel ca străbunii noștri, ar fi fost șocați de amploarea problemelor de sănătate cu care se confruntă astăzi atât de mulți oameni din Statele Unite.

Ții minte statisticile despre bolile asociate stilului de viață menționate anterior? În acest context tot mai alarmant al degradării sănătății, infertilitatea și pubertatea precoce au devenit și ele subiecte la ordinea zilei. Rata fertilității în Statele Unite a atins cel mai scăzut prag din istorie,<sup>21</sup> iar la nivel global unul din șase oameni suferă de infertilitate.<sup>22</sup> Ritmul de scădere a natalității este atât de accentuat de la an la an, încât am ajuns deja sub nivelul de înlocuire a populației,<sup>23</sup> iar experții estimează că până în anul 2100 peste 95% dintre țările lumii ar putea înregistra un declin demografic semnificativ sau chiar se vor

confrunța cu riscul dispariției.<sup>24</sup> Ce se ascunde în spatele acestei creșteri alarmante a infertilității? Printre cauzele principale se numără fumatul, obezitatea, hipertensiunea arterială, inflamația cronică și stresul oxidativ.<sup>25</sup> În plus, alimentația nesănătoasă crește riscul apariției diabetului, sindromului metabolic și sindromului ovarelor polichistice (SOPC), toate având un impact negativ asupra fertilității.<sup>26</sup>

Hai să ne întoarcem puțin în timp. Ți amintești perioada stânjenitoare din copilărie când corpul tău a început să se schimbe? (Știu, nu e cea mai plăcută amintire.) Cel mai probabil, etapele pubertății s-au manifestat mai târziu în cazul tău decât în cazul copiilor de astăzi. Când eu (Josh) mi-am deschis clinica de medicină funcțională în 2007, îmi amintesc cât de surprins eram să văd părinți care veneau cu fiicele lor ce începuseră să aibă menstruație la doar 12 ani sau chiar mai devreme. Zeci de ani de cercetări desfășurate în numeroase țări au scos la iveală o realitate alarmantă: vârsta la care fetele intră la pubertate a scăzut cu aproximativ trei luni la fiecare deceniu începând din anii 1970. Băieții sunt și ei afectați, dar într-o măsură mai mică.<sup>27</sup> Acest fenomen, cunoscut sub numele de pubertate precoce – adică debutul pubertății mult înainte de vârsta considerată normală –, poate avea consecințe serioase asupra sănătății fizice și mintale a copilului. În cazul fetelor, este asociat cu depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, nemulțumire față de propriul corp și chiar consum de substanțe psihoactive, probleme care pot persista și la vârsta adultă.<sup>28</sup> În plus, crește riscul de apariție a diabetului de tip 2, a bolilor cardiovasculare și a obezității.<sup>29</sup>

În cazul băieților, cercetările arată o creștere de 15 ori a cazurilor de pubertate precoce în ultimele două decenii.<sup>30</sup> În secolul al XVIII-lea, schimbarea vocii, un semn caracteristic al pubertății masculine, apărea în jurul

vârstei de 17-18 ani.<sup>31</sup> În anii 1960, vârsta era de 15 ani.<sup>32</sup> Iar în 2018, vârsta medie la care băieților începea să li se schimbe vocea era de doar 13 ani.<sup>33</sup> Așadar, băieții de astăzi intră la pubertate cu până la cinci ani mai devreme decât în urmă cu câteva secole! Deși pubertatea precoce afectează mai puternic fetele, băieții care se maturizează prea devreme pot dezvolta în timp probleme de relaționare, anxietate și stimă de sine scăzută.<sup>34</sup> Unele studii sugerează chiar și un risc mai mare de cancer pentru băieții care trec printr-o pubertate precoce.<sup>35</sup> Ce determină această accelerare a pubertății la nivel mondial? Un factor important este alimentația nesănătoasă, însoțită de creșterea alarmantă a ratei obezității în rândul adolescenților.<sup>36,37,38</sup>

În special alimentele ultraprocesate afectează sănătatea și longevitatea atât în rândul adolescenților, cât și al adulților. Gândește-te la produsele de pe rafturile centrale ale supermarketului: alimente artificiale, cu adaosuri de coloranți, arome, conservanți, îndulcitori și grăsimi hidrogenate. Ingredientele au fost rafinate excesiv și private de nutrienții esențiali, ajungând să difere radical de forma lor naturală. Aceste produse ieftine, accesibile și ambalate atrăgător reprezintă, în mod șocant, peste 60% din ceea ce consumă un american într-o zi.<sup>39</sup> Și nu e de mirare, având în vedere că mai mult de 73% din produsele alimentare din Statele Unite sunt alimente ultraprocesate.<sup>40</sup>

Alimentele procesate și cele ultraprocesate pot părea asemănătoare ca denumire, dar diferențele dintre ele sunt uriașe din perspectiva impactului asupra organismului și asupra sănătății în general. De fapt, chiar și gătitul este, într-o anumită măsură, o formă de procesare. Să lămurim lucrurile. Multe alimente extrem de sănătoase sunt considerate „procesate” pentru că au trecut printr-un proces de pregătire pentru a fi mai ușor de