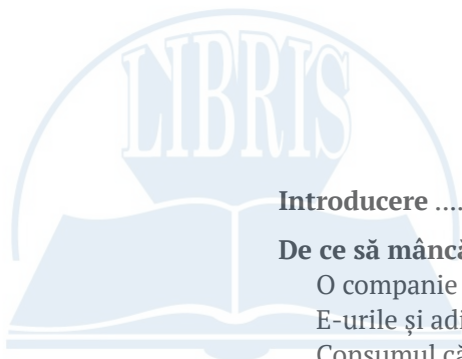




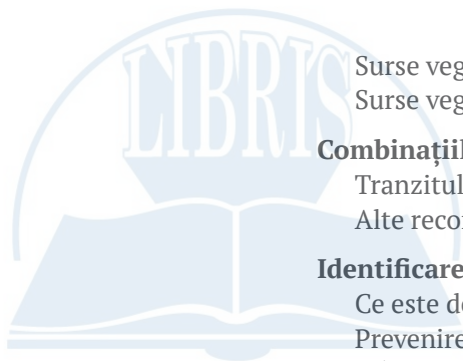
Sfaturi
pentru
o viață
mai sănătoasă

Ligia Pop



Cuprins

Introducere	5
De ce să mâncăm sănătos?	8
O companie selectă	9
E-urile și aditivii nocivi	9
Consumul cărnii – nesănătos și nesustenabil	12
Zahărul	14
Pesticidele, erbicidele și diversele toxine	17
Vreau să mănânc sănătos. Cu ce să încep?	20
Pași mici pentru o cale lungă.....	21
Perioada de tranziție	22
Mâncarea sănătoasă – necostisitoare	23
Este micul dejun cea mai importantă masă din zi?.....	23
Câte calorii sunt recomandate pe zi?.....	24
Pașii pentru a renunța la carne.....	25
Pașii pentru a renunța la zahăr.....	26
Ingrediente ideale pentru gătit.....	26
Metode optime pentru gătit	27
Tranziția spre o alimentație mai sănătoasă	28
Pasul unu.....	29
Pasul doi	29
Pasul trei	29
Pasul patru	30
Pasul cinci	31
Pasul șase	31
Pasul șapte	33
Pasul opt.....	33
Obținerea alimentelor sănătoase	34
Aprovizionarea cu alimente bio.....	35
Germeți și vlăstari	36
Legume uscate.....	39
Murături	39
Legume și fructe congelate.....	39
Rădăcinoase și alte legume.....	40
Fructe	41
Curățarea legumelor și fructelor cumpărate.....	41
Alimente cu rol important în detoxifiere	43
Apa: un element mai important decât mâncarea?.....	44
Pâine din comerț sau făcută în casă?.....	49
Surse vegetale de proteine.....	51

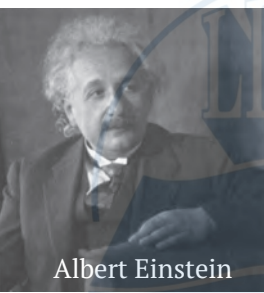


Surse vegetale de B ₁₂	53
Surse vegetale de minerale	55
Combinățiile corecte ale alimentelor	60
Tranzitul normal în organism	64
Alte recomandări	65
Identificarea problemelor și carențelor în alimentație	66
Ce este de făcut?	67
Prevenirea carențelor nutriționale	67
Mâncăm sănătos – și totuși ne îmbolnăvim?	68
Să învățăm din greșelile altora	70
Lactatele și calciul, între mit și adevăr	74
Soia – un aliment nesănătos	76
Putere pentru un sport de performanță	78
Ustensile recomandate	82
Meniu raw food pentru o zi	84
Micul dejun	85
Prânzul	87
Masa de seară	90
Sfaturi suplimentare	92
Întrebări frecvente	93
Ce înseamnă <i>raw vegan</i> sau <i>raw food</i> ?	93
Este alimentația <i>raw</i> costisitoare?	94
Hrana vie mă poate vindeca de boli?	94
De ce nu 100% <i>raw</i> ?	94
100% <i>raw</i> dintr-odată?	95
Cum să evit carențele?	96
Ce reacții apar odată cu detoxificarea?	96
Este această alimentație apreciată și de celebrități?	97
Se poate slăbi cu <i>raw food</i> ?	98
Cine trebuie să consume germeți și vlăstari?	98
Sunt recomandați mamele germeții și vlăstarii?	98
Cum să cultivăm singuri germeți și vlăstari?	99
Cum să consumăm germeții și vlăstarii?	99
Ce germeți și vlăstari ar putea induce stări neplăcute?	100
De ce să folosim un storcător prin presare la rece cu ax melcat?	100
Sunt droguri semințele de cânepă din magazinele naturiste?	100
Să cumpărăm iarna și primăvara legume importate?	101
Nucile îngrașă sau ne ajută să ne menținem sănătoși?	101
Să consumăm nucile uscate sau înmuiate?	102
Cum au trăit înaintașii noștri atât de mult fără toate acestea?	102
Concluzie	104

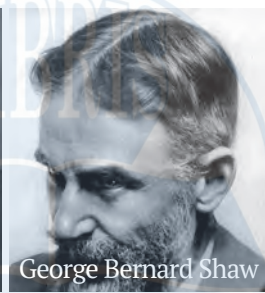


De ce să mâncăm
sănătos?

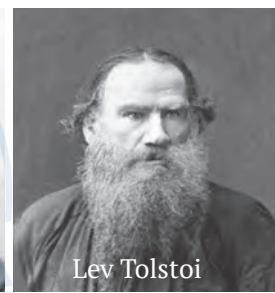




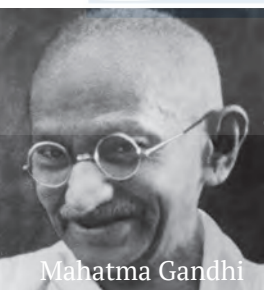
Albert Einstein



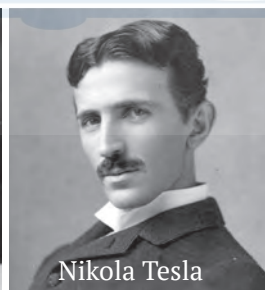
George Bernard Shaw



Lev Tolstoi



Mahatma Gandhi



Nikola Tesla



Voltaire

Personalități vegetariene

Moore, Gwyneth Paltrow, Jason Mraz, Jared Leto, Pierce Brosnan, Lisa Bonet, David Duchovny, Michael Keaton, Téa Leoni, Daryl Hannah, Susan Sarandon, Cher, Margaret Cho, Angela Bassett, Edward Norton, Donna Karan, Woody Harrelson – toți aceștia fiind *raw vegani*, într-un procent mai mic sau mai mare.

Am adunat aici mai multe motive pentru a vă convinge să mâncați mai sănătos, indiferent de vârstă și de starea fizică a organismului vostru.

O companie *selectă*

Lista vegetarienilor și a veganilor celebri din lumea modernă crește mereu! Pe site-ul <http://bit.ly/vegetarieni-faimosi> îi veți regăsi pe mulți dintre ei – și vă invit să consultați întreaga listă. Poate că, printre aceștia, veți descoperi o personalitate favorită, lucru ce vă va încuraja să continuați și voi pe acest drum.

Lista *raw food*-iștilor faimoși de azi include actori precum Alicia Silverstone, Demi

E-urile și *aditivii nocivi*

E-urile reprezintă codurile oficiale pentru desemnarea chimicalelor utilizate ca aditivi în alimente. Există peste 300 de aditivi folosiți, având numere pe care le găsim înscrise pe eticheta produselor – atunci când sunt scrise, căci nu întotdeauna se întâmplă asta. În cazul când sunt notați pe etichete, înseamnă că sunt aprobați de UE, cu un control periodic asupra valabilității recomandărilor, pentru că mereu apar studii noi ce descoperă că un anume E poate fi periculos.

Este important să subliniez aici că acești aditivi alimentari, printre care se numără și glutamatul monosodic (MSG), pot fi găsiți în orice alimente, chiar și în cele în care nu ne așteptăm să existe – de exemplu, în formulele de lapte praf pentru bebeluși. Glutamatul monosodic dă un gust foarte bun, stimulează apetitul și te face să mănânci continuu. Efectul nu apare imediat, dar consumul permanent conduce, în timp, la obezitate, iar acest lucru se întâmplă indiferent de vârstă.

Încă nu se cunoaște integral efectul pe termen lung al acestor substanțe asupra organismului. Și, mai ales, nu se cunoaște efectul combinat al mai multor E-uri – altfel spus,

dacă ele se asociază și se stochează în corp, dacă se elimină complet sau rămân acolo permanent etc. Cert este că oamenii din ziua de astăzi suferă de mult mai multe alergii decât în trecut, precum și de alte afecțiuni care nu pot fi explicate decât prin asocierea lor cu o alimentație bogată în E-uri. Starea permanentă de oboseală, durerile de cap, dificultățile de concentrare pot fi doar câteva dintre manifestările aparent inexplicabile ce pot fi puse pe seama unei alimentații bogate în E-uri.

Exemple din alimentația tipică a zilelor noastre

Un mezel de la magazin are în compoziție o sumedenie de substanțe periculoase, după cum susține prof. univ. dr. Gheorghe Mencinicopschi: „nitrați și nitriți de sodiu și potasiu (de la E 249 la E 252), fosfați (de la E 339 la E 343) și polifosfați (de la E 450 la E 452) de potasiu, sodiu, calciu, magneziu. În prezența proteinelor, nitriții se transformă într-o substanță care favorizează apariția cancerului stomacal. În doze foarte ridicate, nitriții provoacă o toxicitate acută, ce împiedică sângele să mai transporte oxigenul. Sugarii și copiii mici sunt foarte sensibili la aceste substanțe, care le induc probleme respiratorii. Un aditiv pe care producătorii îl folosesc ilegal și destul de frecvent în mezeluri, fără să fie sancționați, este amidonul modificat. Conform Ordinului Ministerului Sănătății nr. 975, amidonul nu e admis în produsele din carne. Și totuși, mezelurile conțin amidon din belșug, întrucât acest aditiv reține multă apă și sporește cantitatea de mezel, înlocuind astfel carnea.“

Dintr-o listă de aproximativ 20 de ingrediente, doar unul singur e reprezentat de carne. Restul sunt fosfați, nitriți, nitrați, arome sintetice, coloranți, multă sare și apă. În ultimii ani, au apărut tot soiul de aditivi care n-au fost testați toxicologic, dar pe care producătorii au început să-i folosească intensiv. Printre cei mai nocivi se numără fosfații, care, în exces, împiedică fixarea calciului în oase. Imaginați-vă ce înseamnă acest lucru pentru copii...

„Crenvurștii conțin în cea mai mare parte MDM, adică tocătură de oase, tendoane, pielețe, grăsime (tot ce rămâne din carcasa unei păsări după ce se reține carnea). Acestea sunt pline de bacterii, care ne pot îmbolnăvi serios.

Salamurile au în compoziție 60% slănină și șorici, 17% carne de calitate inferioară (adică ce se poate prelucra din picioare și gât), un amestec de condimente (sare, boia, piper – sau aditivi care imită gusturile condimentelor), 20% făină de soia, antioxidanți, colorant (carmin), glutamat de sodiu (E 261), nitriți, nitrați, pastă de usturoi și zahăr.

Cârnații de porc conțin în proporție de 60% carne de porc, cu slănină și șorici, proteină vegetală din soia nemodificată genetic, 20% apă, sare, condimente și arome naturale, stabilizatori (dipolifosfat de sodiu și potasiu), antioxidanți (acid ascorbic, izoascorbat de sodiu), nitrit de sodiu, potențiator de gust (glutamat monosodic), zaharuri (lactoză, dextroză), colorant natural (carmin), conservanți (nitrit de sodiu și nitrat de potasiu).

Parizerul de porc conține 80% slănină și șorici, 10% carne de pasăre dezosată mecanic (în care intră inclusiv oase măcinate), făină de soia, proteină vegetală, amidon, condimente



(sare, usturoi, coriandru, boia), potențiatori de gust (glutamat monosodic), coloranți (carmin). Starea de sațietate indusă se datorează amidonului și fibrelor din soia; în schimb, parizerul devine astfel greu de digerat. Carnea dezosată mecanic este pasta rezultată din dezosarea carcaselor de pasăre, care se prelucrează cu ajutorul unor utilaje speciale.

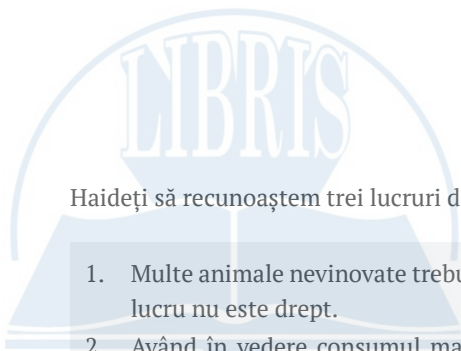
Iată și compoziția tipică a unui pate industrial: 20% ficat de pasăre, apă, carne de pasăre, ulei vegetal nehidrogenat, proteină vegetală din soia, amidon din grâu și din porumb, sare iodată, condimente și extract de condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E 452), sirop de glucoză, emulgatori (esteri glicerici ai acidului citric E 472), agenți de îngroșare (gumă guar E 412, gumă xantină E 415), antioxidanți (acid citric E 330), ascorbat de sodiu (E 301), potențiator de aromă (monoglutamat de sodiu E 621), colorant (carmin E 120), conservant (nitrit de sodiu E 250). Conține alergeni: soia, gluten și muștar.

Pe piață există și variante de post – pateurile vegetale –, care, din nefericire, reproduc compoziția celor din ficat și carne, conținând: apă, ulei vegetal hidrogenat (margarină) sau nehidrogenat, proteine din soia, sare iodată, extract de condimente, muștar, arome, stabilizatori (polifosfați E 452), emulgatori (săruri ale acizilor grași E 470 ș.a.), agenți de îngroșare (gumă guar E 412, caragenan E 407), amidon din grâu și porumb, sirop de glucoză, zaharuri, potențiator de aromă (glutamat monosodic E 621), legume deshidratate, antioxidant (acid ascorbic E 300), acidifiant (acid citric E 330), făină de roșcove (E 410), coloranți (caramel E 150, roșu carmin E 120), extract de paprica. Și aceste pateuri conțin alergeni, cum ar fi: gluten, țelină, muștar și soia.

În tehnologia zilelor noastre, deseori se utilizează carnea congelată, care are capacitate redusă de hidratare (reținere a apei). Pentru a mări această capacitate, se adaugă în rețeta produselor din carne diferiți hidrocoloizi: săruri de fosfor (E 452), polizaharide modificate, amidon modificat E 1404, E 1440, E 1420, carboximetilceluloză E 468 și E 466. Din cauza prezenței glucidelor de tipul amidonului, produsele din carne care în mod natural au indice glicemic zero se transformă în produse «moderne», cu un indice glicemic mare, solicitând suplimentar pancreasul.“

Sursele acestei secțiuni:

- Interviu cu prof. univ. dr. Gheorghe Mencinicopschi:
<http://bit.ly/interviu-menci>
 - Interviu cu prof. dr. Nicolae Hâncu și dna Daniela Niculescu, director general al CEF România:
<http://bit.ly/interviu-hancu>
 - „Lista actualizată a E-urilor periculoase din alimente“:
<http://bit.ly/lista-aditivi-alimentari>
-



Consumul cărnii – *nesănătos și nesustenabil*

Haideți să recunoaștem trei lucruri despre carne:

1. Multe animale nevinovate trebuie să moară pentru ca noi să mâncăm carne. Acest lucru nu este drept.
2. Având în vedere consumul mare de carne de pe tot mapamondul, o groază de animale fără vină trebuie crescute pentru a fi ucise. Asta înseamnă foarte multe resurse naturale și vegetale dedicate creșterii lor, în condiții inumane. Acest lucru este nesustenabil – și deja s-au încălcat limitele naturale în căutarea cărnii ieftine, obținute rapid.
3. Consumul frecvent al cărnii nu este sănătos, din motivele enunțate în secțiunea anterioară și din cele prezentate mai jos.

În trecutul nu prea îndepărtat, animalele destinate consumului alimentar erau duse la pășune, unde, tehnic vorbind, transformau iarba curată în proteine. În ziua de azi, acest lucru s-a schimbat. Multe animale nu pasc în libertate, fiind crescute în ferme, unde stau închise cât e ziua de lungă. Și chiar dacă sunt lăsate libere, poluarea și chimicalele din iarbă și din mediul înconjurător afectează calitatea cărnii. Observați cum sunt crescute acum animalele, dar mai ales cu ce sunt hrănite și vindecate de zecile de boli de care suferă în timpul scurtei lor vieți. Vă invit să faceți o vizită la o fermă industrială. Găsiți-le pe cele care expediază carnea la magazinele mari, de unde o cumpărați voi de obicei. Cred că, dacă îmi veți urma sfatul, dorința voastră de a consuma carne ar scădea considerabil.

Alimentația acestor biete animale este bazată pe tot felul de prafuri și furaje, având o compoziție care se îndepărtează mult de cea a hranei lor naturale. Sunt nutrite cu amestecuri de grâne ieftine, foarte adesea modificate genetic, și acelea crescute cu o mulțime de pesticide.

De asemenea, sunt îndopate cu furaje combinate cu prafuri din oase sau organe provenind de la diferite animale moarte (carne al cărei termen de garanție a expirat, rămășițe de prin abatoare, precum mațe, zgârciuri, organe, piele și gheare etc.). Am auzit inclusiv de cazuri în care diverse mortăciuni – șobolani, câini, pisici, iepuri –, ba chiar și organe umane de prin spitale sunt utilizate pentru „îmbunătățirea proteică” a furajelor. Toate aceste rămășițe și leșuri sunt fierte și transformate într-o pastă, cu ajutorul unor blendere industriale. Pentru producătorii de furaje, proteina e proteină, indiferent de sursă. Se știe că nivelul crescut de proteine în furaje ajută la creșterea mai rapidă a animalelor, astfel că producătorii caută sursele cele mai ieftine cu puțință, pentru a-și mări profitul. Practica aceasta este veche și cunoscută de fermieri, atât de cei din România și alte țări europene, cât și de cei din SUA.

Să nu credeți că doar animalelor de fermă li se dă să mănânce așa ceva. Mulți țărani care afirmă că au păsări și animale crescute natural tot cu asemenea furaje le hrănesc, în mare



La 35 de ani, **Ligia Pop** este autoarea a cinci cărți: *Pași în lumea muzicii*, *Rețete vegane fără foc*, *Germeți și vlăstari: surse de sănătate și energie*, *Deserturi pentru părinți și copii sănătoși* și *Jurnal de sarcină: sfaturi pentru o naștere naturală și un bebe sănătos*.

Activează ca *raw food chef* (bucătar specializat în alimentația vegană fără foc), susține demonstrații culinare și organizează anual la București *Raw Generation Expo*, un eveniment național prin care promovează un stil de viață sănătos. De asemenea, este gazda unor show-uri TV online („Ligia’s Kitchen” și „De vorbă cu Ligia”). A câștigat, alături de alți 15 bucătari din lume, titlul internațional *YouTube Next Chef*. Ligia Pop este licențiată în muzică la Universitatea de Arte „George Enescu” din Iași și e profesoară de pian.

Pentru mai multe detalii, vizitați: ligiapop.com

Într-o societate în care alergătura și stresul fac parte din programul zilnic, cartea de față vine în întâmpinarea voastră, cu informații utile pentru a vă însuși un stil de viață mai sănătos și mai ordonat.

Aplicând cu pași mărunți și siguri sfaturile găsite aici, veți învăța cum să vă îmbunătățiți obiceiurile alimentare și cum să vă mențineți echilibrul între minte, trup și suflet, pentru a vă bucura de o viață liniștită și armonioasă.
