

Cuvânt înainte de dr. T. Colin Campbell ix

Introducere xii

PARTEA ÎNTÂI

FUNDAMENTELE SĂNĂTĂȚII

Capitolul 1 Studiul China 2

Capitolul 2 Oamenii cavernelor își numărau carbohidrații 19

Capitolul 3 Cele trei grupe de alimente 35

Capitolul 4 Practica zilnică 52

PARTEA A DOUA

SUBIECTE FIERBINȚI

Capitolul 5 Plantele rafinate: zahărul și soia 70

Capitolul 6 Uleiurile și grăsimile 79

Capitolul 7 Carnea de pește 96

Capitolul 8 Este grâul chiar atât de teribil? 108

Capitolul 9 O lume fără gluten 123

Capitolul 10 Alimente organice versus alimente modificate genetic 135

Capitolul 11 Mania suplimentelor alimentare 154

Capitolul 12 Arta hrănirii copiilor ~~năzdrăvani~~ 172

PARTEA A TREIA

PLANUL DIETETIC CAMPBELL DE DOUĂ SĂPTĂMÂNI

Capitolul 13 Planul Dietetic Campbell: Renunțarea la vechile obiceiuri 190

Capitolul 14 Planul Dietetic Campbell: Adoptarea unor noi obiceiuri 207

Capitolul 15 Planul de meniuri și lista de cumpărături ale Planului Dietetic Campbell 228

Capitolul 16 Adoptarea pe viață a Planului Dietetic Campbell: Cum să nu renunți la el 242

Capitolul 17 Concluzie 260

Rețete 266

Mulțumiri 334

Partea a treia

Planul Dietetic Campbell de două săptămâni

Capitolul 13

Planul Dietetic Campbell: Renunțarea la vechile obiceiuri

Probabil că ai ajuns într-o etapă în care stai și te gândești: „Am înțeles! vreau să fac acest lucru! Beneficiile

dieta bazate pe plante și pe alimente integrale merită să depășesc orice dificultăți cu care m-aș putea confrunta! Dă-mi lista de cumpărături!” Să nu ne grăbim însă. Atunci când îți propui o revizuire atât de drastică a unui aspect atât de semnificativ cum sunt obișnuințele alimentare de zi cu zi, merită să cumpănești puțin lucrurile înainte de a te reperi în bucătărie. Trebuie să renunți la foarte multe obișnuințe comune, iar schimbarea cu succes a comportamentului presupune mult mai multe decât o listă de cumpărături. Îți propun să începem chiar cu atitudinea ta mentală. Potrivit unei teorii populare, există cinci etape ale schimbării de comportament:

Precontemplarea este etapa în care nici măcar nu recunoști că ai o problemă de comportament. „Am 1,60 m și cântăresc 110 kg? Mare scofală! Toată lumea în familia mea are oasele mari!”

Contemplarea este etapa în care devii conștient de faptul că ai o problemă și intenționezi să o rezolvi, dar nu ți-ai luat încă un angajament pentru viitorul apropiat. „Știu că trebuie să mă las de fumat și m-am gândit la câteva metode, dar nu mi-am propus încă o dată.”

Pregătirea este etapa în care îți iei angajamentul de a-ți schimba comportamentul în luna care urmează (sau într-un alt interval relativ scurt de timp) și începi să faci mici pași către schimbare. „Intenționez să îmi schimb dieta în următoarele două săptămâni și doresc să încep chiar acum să îmi fac un plan de meniu.”

Acțiunea este etapa schimbării propriu-zise. „Sunt în a doua zi a Planului Campbell de două săptămâni.”

Consolidarea durează mai multe luni după efectuarea schimbării și are ca scop prevenirea recidivei și menținerea noului comportament. „M-am lăsat de fumat acum un an, dar tot mai poftesc din când în când o țigară.”

Pentru a evalua în ce etapă a procesului de schimbare de afli, pune-ți următoarele întrebări:

Intenționez în mod serios să îmi schimb dieta și stilul de viață în următoarele șase luni?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **precontemplare**.

Dacă da: Intenționez în mod serios să fac aceste schimbări în următoarea lună?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **contemplare**.

Dacă da: Fac ceva la ora actuală pentru a-mi schimba comportamentul?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **pregătire**.

Dacă da: Mi-am schimbat comportamentul acum câteva luni și mă focalizez acum asupra consolidării schimbării efectuate și asupra prevenirii recidivei?

Dacă nu, înseamnă că te afli în etapa de **acțiune**.

Dacă da, înseamnă că te afli în etapa de **consolidare**.

Partea a treia a acestei cărți se adresează în principal celor aflați în etapa de pregătire, în cea de acțiune sau în cea de consolidare, dar nu este lipsită de interes nici pentru cei aflați în etapa de contemplare. Aceștia pot căpăta încredere că ceea ce își propun este fezabil, chiar dacă nu sunt încă dispuși să se angajeze plenar să adopte o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale.

Capul și inima

Aș dori să analizez în continuare factorii care te pot predispuce către cea mai mare probabilitate de obținere a succesului în schimbarea comportamentului. Lista care urmează este identică cu cea pe care ți-am prezentat-o în introducere, dar de această dată am bifat punctele pe care le-ai îndeplinit deja. Ne vom ocupa imediat și de celelalte. Această fișă înregistrează unde te situezi în privința factorilor care te pot ajuta să reușești.

Cum trebuie să faci evaluarea? Dacă ai bifat exact căsuțele pe care le-am bifat la rândul meu, înseamnă că te vei descurca de minune. Presupun însă că majoritatea cititorilor nu pot bifa toate căsuțele. În acest caz este în regulă, dar înseamnă că trebuie să te pregătești ceva mai mult înainte de a putea trece efectiv la planul de două săptămâni, pentru a-ți maximiza șansele de succes.

Factorii care prezic succesul în schimbarea comportamentului

1. Ai motive clare și *personale* care justifică o *dorință arzătoare* de a-ți schimba alimentația.
2. Ai *minimizat obstacolele* (de mediu, cognitive și fizice) în calea adoptării unor noi tipare dietetice.
3. Dispui de *capacitatea* și de *încrederea* necesare pentru a implementa acest nou stil de viață.
4. Ai o stare de spirit *pozitivă* legată de aceste noi obiceiuri alimentare și crezi că ele îți vor fi *benefice*.
5. Scopurile tale dietetice corespund *imaginii tale de sine* și *normelor tale sociale*.

6. Te bucuri de *sprrijinul* și de *încurajarea* oamenilor pe care îi prețuiești, și ai o *comunitate* care te susține să faci aceste schimbări.

Sursa: Whitlock EP, Orleans CT, Pender N, și Allan J. Evaluating primary care behavioral counseling interventions: An evidence-based approach. *American Journal of Preventive Medicine* 2002;22:267-284.

După părerea mea, factorii 1-4 se referă în primul rând la pregătirea mentală. Ei te ajută să achiziționezi cunoașterea necesară pentru a-ți justifica alegerile și dorințele, iar apoi pentru a implementa un plan. Factorii 2 și 3 se referă la capacitățile practice de care ai nevoie, pe care le vom comenta mai târziu în această carte. Dacă descoperi că nu înțelegi ce legătură există între dietă și sănătate, cu siguranță nu vei putea bifa căsuțele 1 și 4. Dacă te afli în această situație, ți-ai putea îmbunătăți șansele de succes căutând noi informații. Citește *Studiul China* sau urmează un curs online pe eCornell organizat de Centrul Nonprofit T. Colin Campbell pentru Studii Legate de Nutriție (nutritionstudies.org). Obține informațiile de care ai nevoie pentru a-ți spori încrederea că schimbarea strategiei tale dietetice va genera efecte pozitive ce vor merita efortul făcut.

Factorii 1 și 4-6 implică cel puțin parțial inima. Nu poți bifa primul factor decât dacă ai motive personale de schimbare. Ai astfel de motive? Te-am rugat mai devreme în această carte să te gândești la această întrebare, dar merită să o actualizez. Dacă nu ai motive personale puternice, îți va fi exponențial mai greu să îți schimbi dieta. O primă de 400 de dolari de la angajator pentru a introduce o schimbare a stilului de viață te poate motiva într-o mică măsură, dar nu se compară nici pe departe cu dorința personală de a fi mai sănătos de dragul consoartei, a copiilor și nepoților tăi, pentru a-ți putea petrece mai mult timp alături de aceștia. Cum s-ar spune, inima ta trebuie să fie interesată de acest proces de schimbare în bine, fapt care se traduce inclusiv prin sentimente mai pozitive față de apropiata schimbare (factorul 4).

În sfârșit, trebuie să te înconjori de oameni care să te sprijine și să te încurajeze să faci această schimbare (factorul 6). Te afli într-o relație cu cineva dispus să te susțină de-a lungul acestui experiment dietetic, sau dimpotrivă? Ai prieteni care îți critică orice încercare de a face ceva neobișnuit? Acești factori de influență își afectează inima, făcându-te să te simți fie izolat, fie conectat cu cei din jurul tău. Succesul este întotdeauna mai ușor de obținut și generează mai multă fericire atunci când trecerea la o dietă sănătoasă te face să te simți mai conectat. Situația este similară celei în care un alcoolic sau un dependent de droguri își reevaluează prietenii, renunțând la cei care îl tentează în permanență să își reia vechile obiceiuri. Tu simți această nevoie, de a-ți reevalua prietenii sau de a comunica mai mult cu anumite persoane? Acest proces îți va afecta inclusiv factorul 5. Dacă îți reevaluezi deja interacțiunile sociale și familiale în funcție de cei care te susțin sau nu, este posibil să fi angajat deja într-un proces de redefinire a „normalității.” Ți se pare „normal” să fii supraponderal și să consumi gogoși și hamburgeri în fiecare zi? Ți se pare „normal” ca toți colegii tăi să fie supraponderali și să mănânce pizza cu supliment de brânză și cârnați la prânz? Credeți tu și prietenii tăi că o alimentație vegetariană echivalează cu un mod de viață hippie? Dacă da, poate că a sosit timpul să îți reconsideri aceste prezumții sociale și felul în care discuți despre ele cu oamenii din viața ta, adoptând un stil de viață mai sănătos.

Eu nu-ți pot spune cum să manipulezi toți acești factori din viața ta, căci ei diferă pentru fiecare om în parte. Vom examina imediat câteva strategii de navigare prin situațiile sociale în capitolul 16. Până atunci, sper sincer că atragerea atenției asupra acestor factori te-a ajutat să înțelegi că schimbarea obiceiurilor și a comportamentelor presupune mult mai mult decât o simplă listă de cumpărături. Îmbunătățirea dietei și consumul mai multor alimente de origine vegetală integrale (care sunt optime pentru sănătate) reprezintă una dintre cele mai importante schimbări, căci îți influențează direct sănătatea actuală și cea viitoare. De aceea, procesul este foarte personal.

Această călătorie importantă va fi afectată în mare măsură de relațiile tale, pe care le va influența la rândul ei. De aceea, este bine să înțelegi limpede în ce te bagi. Încă și mai important, trebuie să te întrebi ce simți în inima ta în legătură cu perspectiva acestei schimbări? Te va conduce ea la conexiuni mai puternice cu oamenii pe care îi iubești? Este posibil să atragi mai multă iubire în viața ta dacă vei avea mai bine grijă de tine? Există vreo posibilitate de a optimiza acești factori înainte de a adopta o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale?

Dacă nu ai bifat încă lista de mai sus într-o manieră optimă, poate că este mai bine să începi prin a-ți optimiza factorii deficitari. Fă-ți o strategie pentru a putea bifa și factorii lipsă, căci aceștia sunt extrem de importanți pentru reușita intenției tale de a-ți schimba comportamentul, de a fi sănătos și în ultimă instanță de a fi fericit.

Perioada de tranziție

Așa cum spuneam, familia mea a trecut la o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale de-a lungul mai multor ani, avansând cu pași mici. Cred că părinții mei au trecut mai întâi la convingerea că alimentele de origine vegetală sunt mai importante decât au crezut anterior, iar carnea roșie nu este nici pe departe atât de sănătoasă pe cât credeau. De aceea, mama a început să gătească mai multă carne slabă, mai mult pește și mai multe legume, etapă care a durat câțiva ani. Rezultatele cercetărilor tatei s-au repercutat apoi din ce în ce mai profund asupra vieții noastre, așa că

mama a început să evite inclusiv carnea slabă, pe care nu o mai folosea decât pentru a da gust orezului și tocanelor. Am început astfel să mâncăm din ce în ce mai vegetarian, dar încă mai consumam foarte multe brânzeturi și alimente procesate. Peste alți câțiva ani, părinții mei au început să renunțe treptat la alimentele procesate și nu au mai pus deloc carne în mâncare. Când am terminat colegiul, eram deja un lacto-vegetarian strict, dar mâncam încă foarte multe brânzeturi și alimente procesate, iar uleiul adăugat nu mă deranja deloc. Câțiva ani mai târziu, când am devenit coautor al *Studiului China*, am trecut în sfârșit la o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale. Cu această ocazie, am renunțat complet la produsele lactate, la majoritatea cerealelor rafinate și la uleiurile adăugate. Evenimentul s-a produs la circa zece ani de când familia mea a început procesul de tranziție către o alimentație mai sănătoasă.

Zece ani! Este o perioadă lungă de timp, iar eu încă îmi mai îmbunătățesc dieta de la o zi la alta!

Conștient de propriul meu proces, îți voi spune ceea ce le spun inclusiv pacienților mei: informațiile din *Studiul China* și din *Planul Campbell* sunt oferite pentru a te ajuta să îți definești și să înțelegi ceea ce consider eu a fi cel mai sănătos mod de a mânca. *Depinde numai de tine ceea ce optezi să faci cu aceste informații. În această privință, tu ești singurul care deține controlul asupra alimentației tale.* Nimeni nu are dreptul să te judece dacă urmezi sau nu cu strictețe acest plan. Deși în această carte îți prezint doar un plan de meniu pentru două săptămâni pentru a-ți ilustra alimentele pe care ar trebui să le consumi și diferite rețete, ar fi păcat să adopti dieta bazată pe plante și pe alimente integrale exclusiv pe termen scurt, numai cu scopul de a slăbi și de a arăta mai bine vara în costumul de baie (deși poți face și acest lucru, dacă preferi). Mesajul meu se referă însă la tranziția către un stil de viață complet nou, mai sănătos, care să dureze pentru totdeauna. Așa cum spuneam însă, depinde numai de tine ce anume îți propui să realizezi.

Există însă și un avertisment: dacă suferi de anumite probleme specifice de sănătate (spre exemplu, dacă dorești să îți inversezi o boală cardiacă sau să scapi de pastilele pentru hipertensiune slabă), beneficiile pe care le vei obține vor fi direct proporționale cu strictețea respectării principiilor descrise în această carte. De multe ori, beneficiile adevărate nu apar decât după introducerea unor schimbări semnificative. O masă vegetariană în plus pe săptămână poate fi ok pentru cei care doresc să își lărgescă preferințele, dar o boală cardiacă sau o altă problemă de sănătate asociată cu dieta nu se va vindeca dacă nu vei consuma o dietă fundamental diferită, bazată strict pe plante și pe alimente integrale, ci dimpotrivă, se va înrăutăți.

Într-o manieră similară, este imposibil să evaluezi corect dificultățile sau beneficiile acestei diete dacă nu ești implicat trup și suflet în ea. Reține: dependența de anumite alimente este cât se poate de reală, iar în cazul anumitor oameni, simplele schimbări parțiale nu sunt suficiente pentru schimbarea preferințelor alimentare. De aceea, îți sugerez să mergi până la capăt timp de *cel puțin 2-4 săptămâni*, ca un experiment, pentru a avea o șansă mai mare de a experimenta adevăratele beneficii ale acestei diete. Dacă vei prelungi și mai mult experimentul va fi și mai bine, căci pe măsură ce te vei familiariza cu acest nou mod de viață, dificultățile schimbării vor începe să se estompeze, iar beneficiile noii diete îți vor deveni din ce în ce mai clare. Beneficiile pentru sănătate sunt cea mai bună motivație pe care o poți avea pentru a-ți schimba stilul de viață.

Tu ești cel care deține controlul, dar nu trebuie să uiți că dacă îți dorești tot ce poate fi mai bun pentru sănătatea ta nu există scurtături, mai ales dacă îți dorești o sănătate perfectă *chiar acum*. Dacă, dintr-un motiv sau altul, te mulțumești cu beneficii mai mici derivate din schimbări mai minore, și acest lucru este în regulă, atât timp cât înțelegi perfect ce urmări are decizia ta.

Pregătirea: Optimizarea mediului

Am vorbit despre atitudinea mentală generală care trebuie cultivată înainte de a trece la dieta bazată pe plante și pe alimente integrale. Îți propun să intrăm acum în detalii și să vedem cum îți poți optimiza mediul pentru a-ți minimiza obstacolele în calea schimbării stilului de viață. Cu alte cuvinte, vom discuta acum despre factorul 2 din fișa de care am vorbit mai sus: minimizarea obstacolelor (de mediu, cognitive și fizice) în calea adoptării noului tipar dietetic. Noi suntem foarte puternic influențați de factorii de mediu. Potrivit dr. Brian Wansink, unul dintre cei mai proeminenți cercetători ai influențelor mediului asupra alimentației și psihologiei alimentare din țara noastră, noi luăm peste 200 de decizii alimentare în fiecare zi, dar nu suntem conștienți de 90% dintre ele.

Într-un studiu efectuat asupra consumului de dulciuri la birou, dr. Wansink și colegii săi au măsurat câte bomboane de ciocolată consumă angajații unui birou. Bomboanele au fost plasate fie pe birou, fie în sertare (nefiind vizibile), fie pe un raft la vedere, la circa doi metri distanță de birou. Poziția care a condus la cel mai mic consum de bomboane de ciocolată a fost vasul plasat la vedere pe raft. Dacă angajatul trebuia să se ridice și să meargă până la raft pentru a-și lua o bomboană de ciocolată, el consuma mult mai puține bomboane: doar 3 pe zi. În schimb, dacă bomboanele se aflau chiar pe birou, într-o poziție vizibilă, angajații consumau în medie de aproape trei ori mai mult (8,6). Dacă bomboanele se aflau la îndemână, dar nu într-o poziție vizibilă (în sertar), ei consumau în medie 5,7 bomboane pe zi. Lecția pe care o putem învăța cu toții din acest experiment simplu este că dacă nu dorim să consumăm anumite alimente și să ne gândim la ele, cel mai bine este să nu le avem la îndemână.

La extrema opusă, dr. Wansink a studiat consumul de fructe al copiilor la școală. Când acestea au fost scoase din secțiunea întunecoasă și greu accesibilă privirii a liniei de autoservire și plasate într-un vas atrăgător, într-o secțiune

bine luminată, vânzările de fructe s-au dublat în semestrul respectiv. Într-o manieră similară, alimentele cu nume atrăgătoare (cum ar fi: „burrito torpilă”) au fost mai bine primite de copii decât dacă aveau nume plicticoase („rulouri cu legume”). În sfârșit, noi suntem atrași de ceea ce pare a fi norma convențională. Spre exemplu, copiii erau mult mai predispuși să aleagă laptele simplu în defavoarea celui cu cacao dacă rezervorul avea 50% lapte decât dacă mai avea doar 10%. Toate aceste cercetări ale dr. Wansink, autorul cărții *Designul supleței*, sugerează că maniera în care ne structurăm căminul are un impact enorm asupra alimentelor pe care le consumăm, inclusiv asupra cantităților, impact ce depășește cu mult ceea ce ne imaginăm noi la ora actuală.

Există două componente ale comportamentului alimentar: alegerea alimentelor și volumul acestora. Cel mai probabil ai auzit până acum (la fel ca și mine) cele mai variate strategii pentru a mânca mai puțin. Există tehnici interesante și potențial valoroase în acest scop, dar eu îți sugerez ca principală strategie optimizarea alegerilor alimentare. Dacă vei opta pentru alimente integrale de origine vegetală, nu mai trebuie să îți faci griji legate de volumul acestora. Este imposibil să mănânci prea mulți cartofi dulci, prea mult broccoli, prea mult orez sau prea multă fasole boabe. Acestea au prea multe fibre și prea multă substanță, iar corpul tău îți va spune să te oprești cu mult timp înainte de a lua tu însuși această decizie conștientă.

Cum îți poți optimiza șansele de a face cele mai bune alegeri alimentare? Tu poți aplica principiile pe care le-a demonstrat dr. Wansink studiind comportamentul alimentar al copiilor: ai grijă ca alegerile cele mai bune să fie în același timp cele mai convenabile, mai atrăgătoare și mai comune, iar alegerile cele mai proaste să fie neconvenabile și ascunse. Cu alte cuvinte, aranjează în așa fel lucrurile încât să fii nevoit să îți folosești puterea voinței cât mai puțin posibil. Aceasta este fragilă și limitată, în timp ce obiceiurile subconștiente sunt veșnice.

Schimbările pe care ești pe punctul de a le introduce în viața ta vor avea mai mult succes dacă le vei integra astfel încât să devină cât mai rapid posibil obișnuințe subconștiente. Primul pas în acest scop este să alungi demonii din bucătăria ta. Elimină alimentele de pe lista de la pagina 148 din casa ta, ca prim pas al procesului de pregătire în vederea experimentului alimentar. Unii oameni refuză să arunce alimentele, sub pretext că au dat bani pe ele. La fel spun fumătorii spre țigările cumpărate. Nicio problemă. Dacă preferi să evoluezi mai lent către noul stil de viață, foarte bine, dar odată consumate alimentele respective, nu-ți mai cumpăra altele de același fel.

Există însă și alimente vrac care durează foarte mult până la epuizarea lor completă. Pe acestea chiar îți sugerez să le arunci sau să le dai altcuiva. Nu are niciun rost să ții în casă produse care îți vor tenta zi și noapte puterea voinței. Crede-mă: o astfel de atitudine nu reprezintă o strategie de succes. Reține: scopul este ca alegerea alimentelor sănătoase să devină un proces cât mai automat (subconștient) cu putință.

Cum poți face acest lucru? Programează-ți o zi de weekend pentru a-ți „restructura” bucătăria. Mănâncă bine înainte (numai alimente sănătoase), pentru a nu ți se face foame în timpul procesului, apoi scoate toate alimentele inadecvate din cămară, din sertare, din frigider și din congelator. NU DISPERA, căci vei umple spațiile rămase goale cu alimente sănătoase.

Chiar dacă va trebui să elimini toate alimentele din bucătăria ta (potrivit listei respective), repet: nu dispera! Acesta este doar primul pas al călătoriei: eliminarea din imediata apropiere a alimentelor care îți deteriorează starea de sănătate, astfel încât acestea să devină mai puțin convenabile, atrăgătoare și comune. În capitolul următor vei învăța cu ce trebuie să îți umpli noile spații goale din bucătărie. Cu această ocazie, vei constata că nu vei face foamea și că nu va trebui să mănânci carton. De fapt, există o gamă foarte largă de alimente cât se poate de gustoase cu care îți vei putea umple bucătăria. Odată obișnuit cu noua strategie, aceasta nu ți se va mai părea dificilă, ci doar *diferită*. Este ca și cum ai intra într-o cameră în care ai schimbat sistemul de iluminat. La început ți se va părea ciudat, dar te asigur că te vei adapta foarte rapid la noua alimentație.

Pregătirea: Monitorizarea medicală a schimbărilor

Sfatul meu este ca în perioada în care te pregătești pentru această schimbare a dietei, să îți implici medicul personal, mai ales dacă iei medicamente care ar putea fi afectate de noua dietă. Este foarte important să îți implici medicul primar dacă ai diabet sau dacă iei insulină ori medicamente orale care îți pot scădea glicemia. Este posibil ca încă din prima săptămână (sau din a doua) dozajul acestor medicamente să se schimbe, iar dacă medicul tău nu le ajustează, să devină periculoase. Într-o manieră similară, este posibil să fie necesar să reduci sau să elimini pastilele pentru tensiune pe măsură ce scazi în greutate. Alte medicamente care pot fi influențate de noua dietă sunt cele care subțiază sângele, precum warfarina (sau Coumadin). Dacă iei astfel de medicamente, fă-ți mai frecvent ca de obicei analizele sângelui (după schimbarea dramatică a dietei). La fel, este posibil să fie necesar să reduci sau să elimini alte medicamente pe care le iei pentru arsuri la stomac (GERD), colesterol, gută, artrită, analgezice și chiar medicamente pentru boli autoimune, dar toate aceste schimbări trebuie discutate cu medicul tău.

Alimente care trebuie eliminate

Grăsimi pure	Lichide de TOATE felurile
--------------	---------------------------

	Unt Margarină Înlocuitori de unt, inclusiv varietățile așa-zis „sănătoase” (conform etichetelor, care mai mult induc o stare de confuzie), precum Smart Balance
Maioneză	
Sosuri pentru salate care includ în lista cu ingrediente cuvântul „ulei”	
Cereale rafinate/făinuri „albe”	Orice alte tipuri de făinuri care nu sunt integrale
Paste din cereale rafinate	Orice tipuri de paste care nu menționează că sunt preparate din cereale sută la sută integrale
Crutoane	
Dulciuri ambalate	Bomboane Fursecuri Prăjituri Deserturi congelate
Batoane energetice	Cele ale căror etichete nu precizează că sunt preparate din ingrediente integrale
Cereale pentru micul dejun	Toate care nu sunt preparate din cereale integrale și care conțin zahăr Toate produsele care conțin mai mult de 6% zahăr sau al căror număr de calorii din grăsimi/porție depășește 15%
Orez alb	
Îndulcitori artificiali	
Amestecuri de prăjituri și fursecuri	
Ciocolată caldă și alte băuturi îndulcite	
Adaosuri pentru cafea (de tip Coffeeta)	
Lapte de vacă	
Brânzeturi	Toate tipurile
Iaurt din lapte de vacă	Da, chiar și iaurtul grecesc
Smântână	
Carne	De vită, de porc, de pui, de curcan, și toate celelalte tipuri

Majoritatea produselor congelate	Cele care conțin carne, brânză sau ulei
Majoritatea sosurilor din comerț	Cele ale căror calorii sunt derivate în proporție mai mare de 10% din grăsimi
Sosuri de tomate	Cele ale căror calorii sunt derivate în proporție mai mare de 10% din grăsimi

Atunci când îi permiți corpului să se vindece, este posibil ca procesele bolii pe care le-ai îndurat până acum să se îmbunătățească dramatic, și deci să trebuiască să îți modifice medicația pe care ai luat-o pentru a le ține sub control. Așa cum spuneam, implică-ți doctorul în acest proces.

Mai există un motiv pentru care trebuie să îți implici doctorul, și anume monitorizarea reacțiilor corpului tău la modificările dietetice. Există multe modalități de monitorizare a unei schimbări a stilului de viață, printre care:

1. Înregistrarea consumului alimentar
2. Înregistrarea consumului de energie (exerciții fizice, contorizarea numărului de pași, etc.)
3. Înregistrarea indicatorilor sănătății

Atunci când ne monitorizăm eforturile, noi avem tendința de a fi mai eficienți. Dacă suntem conștienți de alimentele pe care le consumăm, ne putem da seama mai ușor de abaterile pe care le facem și le putem evita mai bine. Registrul Național de Control al Greutății, un registru al indivizilor care au reușit să slăbească și să își mențină noua greutate, arată că cei care încetează să se mai cântărească foarte frecvent au tendința de a se îngrășa la loc.

Dacă dorești să slăbești, sugestia mea este să îți notezi alimentele consumate, cel puțin pentru o vreme nu foarte lungă. Poți face acest lucru foarte ușor și există șanse mari de a slăbi cu atât mai mult cu cât ești mai conștient de ceea ce mănânci. La ora actuală există tot felul de aplicații pentru smartphone care îți permit să calculezi kaloriile pentru orice rețetă sau aliment, inclusiv în funcție de codul de bară al alimentului dintr-un supermarket. Păstrarea unui jurnal alimentar, mai ales dacă ai o aplicație inteligentă care îți calculează kaloriile consumate, poate fi extrem de utilă nu doar pentru cei care doresc să slăbească, dar și pentru cei curioși să afle mai multe despre alimentele pe care le consumă. Această metodă de monitorizare a consumului alimentar îți poate spori încrederea că faci ceva bun pentru tine (factorul 3 din fișa de mai sus).

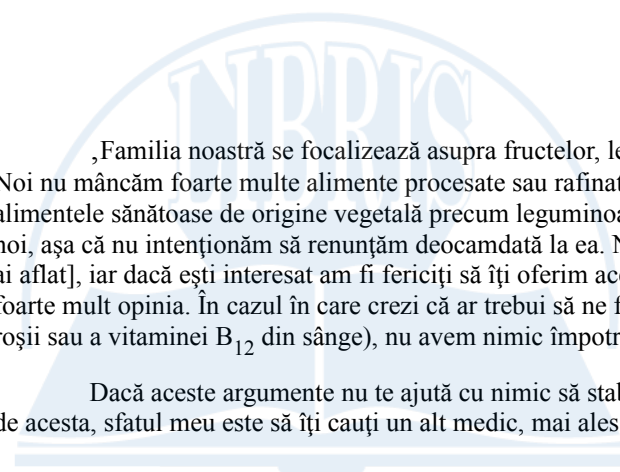
Îți recomand de asemenea să îți notezi maniera în care ți se îmbunătățește starea de sănătate. Există două metode de a face acest lucru, pe cât de ușoare, pe atât de ieftine și de convenabile. De bună seamă, prima constă în cântărirea regulată. Dacă dorești să slăbești, vei constata că o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale te ajută în această direcție fără a fi nevoit să îți limitezi cantitățile consumate. Poți mânca oricât de mult din alimentele aprobate, și totuși vei slăbi. Cântărește-te regulat. Acest tip de monitorizare te va ajuta să te ții de dietă. Cealaltă modalitate simplă de monitorizare a dietei sunt testele de colesterol. Sugestia mea este să îți faci un astfel de test înainte de trecerea la noua dietă, și un altul la două săptămâni, sau la o lună (dacă urmezi cu strictețe dieta). Diferența dintre valorile colesterolului te va ajuta să îți amplifice încrederea în noua dietă și te va motiva să continui.

Dacă inima se înțelege cu mintea ta, dacă ești înconjurat de oameni care te susțin, dacă îți goleşti casa de tentații și dacă îți implici doctorul, punându-l să te monitorizeze, poți spune că ești pe deplin pregătit pentru a trece la o dietă bazată pe plante și pe alimente integrale.

Educă-ți doctorul

Din păcate, s-a dovedit în nenumărate rânduri în deceniile din urmă că medicii nu sunt pregătiți în domeniul nutriției, iar mulți dintre ei nu știu nimic despre dietele vegetariene. De aceea, dacă te duci la doctor și îi spui că intenționezi să îți schimbi dieta cu una vegetariană, este posibil ca el să privească cu scepticism această intenție, sau chiar să încerce să te convingă să nu o faci. O mamă care a venit la Centrul T. Colin Campbell pentru Studii Referitoare la Nutriție ne-a întrebat cum să procedeze cu medicul ei pediatru, care îi făcea zile grele pentru că nu își hrănea copiii cu produse lactate. Iată ce i-am răspuns:

„Din păcate, nu ești singura persoană frustrată din cauza lipsei de cunoștințe a medicului referitoare la dieta bazată pe plante și pe alimente integrale. Deși medicul tău ar avea cu siguranță de câștigat dacă s-ar educa în această privință, informarea lui în timpul unei vizite ar putea să nu fie productivă pentru niciunul dintre voi. Îndeosebi medicii pediatri sunt mari susținători ai produselor lactate și ai dietei „variate” standard. Fiind eu însumi medic cu pregătire pediatrică, îți pot spune din experiența personală că acesta este mesajul care suntem învățați din școală să îl răspândim. Sugestia mea este să dai următorul răspuns scurt, neamenințător, neștiințific și politico (presupunând că se aplică familiei tale):



, Familia noastră se focalizează asupra fructelor, legumelor și cerealelor integrale bogate în substanțe nutritive. Noi nu mâncăm foarte multe alimente procesate sau rafinate, așa că ne luăm proteinele, calciul, grăsimile și fierul din alimentele sănătoase de origine vegetală precum leguminoasele boabe și verdețurile. Această dietă dă rezultate pentru noi, așa că nu intenționăm să renunțăm deocamdată la ea. Noi am aflat de această dietă de la... [descrie sursa de la care ai aflat], iar dacă ești interesat am fi fericiți să îți oferim aceste informații pentru a afla ce crezi, întrucât îți prețuim foarte mult opinia. În cazul în care crezi că ar trebui să ne facem anumite analize (cum ar fi cea a fierului, a celulelor roșii sau a vitaminei B₁₂ din sânge), nu avem nimic împotriva'.

Dacă aceste argumente nu te ajută cu nimic să stabilești o relație mai bună cu medicul tău și nu te simți sprijinit de acesta, sfatul meu este să îți cauți un alt medic, mai ales dacă ai mai mulți copii!”