

CARTE DE NUTRIȚIE PENTRU FAMILIE



SĂNĂTATEA ARE GUST

Dr. MIHAELA BILIC



CUPRINS

Pledoarie pentru prietenie

(prof. dr. Nicolae Hâncu) 6

Dedicații hrănitoare

- Pentru doamne 10
- Pentru domni 18 • Pentru seniori 28
- Pentru menopauză 40
- Pentru gravide 46 • Pentru nou-născuți 56
- Pentru copii 64 • Pentru adolescenți 74
- Pentru gospodine 80
- Pentru credincioși (preot dr. Militaru Mihai) 98

Mâncăți isteț ca să fiți în formă

- Dieta după anotimpuri 106
- Dieta pentru creșterea imunității 122 • Dieta anti-cancer 132
- Dieta împotriva îmbătrânirii 144
- Dieta anti-celulită 156 • Dieta detox 166
- Alimentele bio 176 • Pentru vegetarieni 182
- Pentru oboseală și slăbiciune 194
- Pentru răceală și dureri de cap 202 • Pentru stres și insomnie 210
- Pentru memorie și atenție 220
- Pentru bună-dispoziție 226 • Pentru sexualitate 236
- Pentru „mica problemă” lunară 244





Sănătatea începe din farfurie

- Afecțiunile pielii și ale părului 252
- Afecțiunile dinților 266 • Afecțiunile oaselor 276
 - Afecțiunile articulațiilor 288
- Digestia de la „A” la „Z” 298 • Afecțiunile digestive superioare 308
- Afecțiunile digestive inferioare 318 • Intoleranțe și alergii alimentare 332
 - Afecțiunile ficatului și ale vezicii biliare 342
 - Afecțiunile rinichilor și ale prostatei 348
- Afecțiunile cardiovasculare 358 • Hipertensiunea arterială 376
 - Anemia 388 • Diabetul 398
- Interacțiunea alimente-medicamente 410

Faceți armistițiu cu slăbiciunile

- Învăță să te iubești 422
- Pentru dependenții de diete 430 • Pentru supraponderali și obezi 448
 - Pentru grășani și slăbănogi 464 • Pentru sedentari 478
 - Pentru iubitorii de carne sau brânză 488
- Pentru iubitorii de grăsimi 510 • Pentru iubitorii de făinoase 524
 - Pentru „ne-iubitorii” de fibre 536
- Pentru iubitorii de fructe 542 • Pentru iubitorii de dulciuri 560
 - Pentru „ne-iubitorii” de îndulcitori 578
- Pentru „ne-iubitorii” de apă 590 • Pentru iubitorii de alcool 602
 - Vacanțe și sărbători ispititoare 620

În loc de încheiere...

... un elogiu adus plăcerii 630

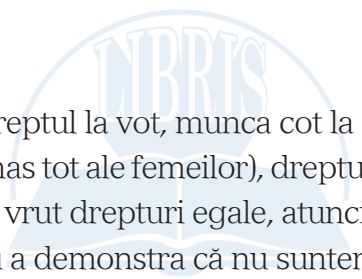




PENTRU DOAMNE

A fi femeie era sinonim în trecut cu tot ce e sensibil, gingaș, frumos, pur, delicat. Pentru femei s-au scris versuri, s-a compus muzică, s-au pornit războaie și s-au înălțat castele. Au fost puse pe un pedestal și au fost admirate, curtate, cucerite, „împodobite”, răsfățate, protejate, iubite. Ce ne-a adus emanciparea?





Dreptul la vot, munca cot la cot cu bărbații (pe lângă îndatoririle casnice, care se pare că au rămas tot ale femeilor), dreptul de a purta pantaloni, într-un cuvânt masculinizarea. Și dacă tot am vrut drepturi egale, atunci a trebuit să fim de două ori mai puternice decât ei, bărbații, pentru a demonstra că nu suntem „sexul slab”. Nu că ar recunoaște-o vreodată!

În ciuda constituției noastre fragile ni s-au pus pe umeri poveri și exigențe de înalt nivel: pe lângă statutul de mamă, soție și bună gospodină trebuie să fim frumoase, slabe, zâmbitoare și bine dispuse, iubite perfecte, bucătărese desăvârșite, salariate model – dacă se poate cât mai bine plătite, să contribuim și noi cu ceva la bugetul familiei – și, nu în ultimul rând, bune șoferițe!

Toate acestea în condițiile în care mama natură a avut și ea grijă să înăsprească „condițiile de concurs” pentru că, ne place sau nu, trebuie să recunoaștem că nu ne naștem egali! Adică:



- avem de două ori mai multe celule adipoase decât bărbații, situate cu predilecție pe șolduri, fese și coapse, zone care sunt puțin sensibile la restricțiile alimentare (cură de slăbire)
- hormonii feminini (estrogen și progesteron) au un nivel variabil, atât pe parcursul unei luni (ciclu menstrual), cât și de-a lungul vieții (sarcină, alăptare, menopauză), variații care duc la modificări de poftă, apetit, metabolism, stare de dispoziție
- suntem predispuse la anemie (pierderile de fier prin menstruație) și la osteoporoză (pierderi de calciu după menopauză)
- ne maturizăm mai repede (intelectual), dar îmbătrânim mai devreme (fizic); însă consolați-vă, suntem mai longevive (trăim mai mult)
- avem o incidență mai mică pentru boli precum diabet zaharat tip 2, boli cardiovasculare (hipertensiune, infarct miocardic, accident vascular), cancer digestiv, hepatic sau pulmonar; însă avem exclusivitate pentru cancerul de sân și cel de col uterin.



Până ajunge să-și demonstreze calitățile și „frumusețea interioară”, o femeie va fi judecată întotdeauna după aspectul exterior: greutate, forme, modul în care este îmbrăcată, aspectul părului, TOTUL contează. Chiar dacă la unele specii de păsări și animale femela alege iar masculul trebuie să-și etaleze calitățile fizice (vezi leul, păunul), noi trăim într-o societate în care bărbații nu numai că dețin puterea financiară, dar au și dreptul de a decide cine este „norocoasă”.

Toate aceste exigențe de ordin fizic, psihologic și social își pun amprenta asupra imaginii noastre, a încrederii în propria persoană și au ca rezultat final o luptă perpetuă, reală sau nu, cu kilogramele. Noțiuni precum cure de slăbire, diete, alimentație sănătoasă și echilibrată, detoxifiere, antioxidanți ne vor trezi întotdeauna curiozitatea din simpla dorință de „mai bine”. Acel „mai bine” care ne face de multe ori să uităm să ne bucurăm de „binele” pe care îl avem. Dar asta e o altă discuție...

Tipuri de siluetă feminină



FORMA „PARĂ“

Este o siluetă eminamente feminină, fiind determinată de hormonii sexuali estrogen și progesteron. Această formă numită ginoidă are o distribuție a grăsimii în jumătatea inferioară a corpului (șolduri, coapse) din rațiuni de perpetuare a speciei: depozitele de grăsime din aceste zone sunt folosite pentru sarcină și alăptare; talia este subțire, umerii mici, iar sânii, în majoritatea cazurilor, bine reprezentați.

Este o siluetă ideală din punct de vedere al protecției împotriva diabetului și bolilor cardio-

vasculare, însă reprezintă un adevărat coșmar în lupta cu kilogramele: nu numai că aceste zone nu răspund la cura de slăbire, dar slăbitul se va face din grăsimea situată de la talie în sus (sâni, față, abdomen).

Forma „pară“ se asociază frecvent cu o circulație sangvină deficitară, retenție de apă, drenaj limfatic insuficient și celulită. Orice kilogram în plus se vede cu ușurință – sunteți feminină, fără îndoială, însă greutatea trebuie ținută drastic sub control.

5 reguli alimentare

- ▶ **DIMINUAȚI CONSUMUL DE SARE** adică eliminați din alimentație mezelurile, brânzeturile, semipreparatele, conservele, afumăturile.
- ▶ **CREȘTEȚI CONSUMUL DE LEGUME, VERDEȚURI ȘI FRUCTE** pentru că sunt bogate în apă, vitamine, fibre și minerale (potasiul ameliorează retenția de lichide).
- ▶ **CONSUMAȚI PROTEINE SLABE** (carne, pește, ouă, lapte degresat) deoarece accelerează metabolismul și nu se transformă în grăsime de depozit.
- ▶ **UITAȚI DE DULCIURI ȘI DE ZAHĂR**, kaloriile conținute de acestea se vor duce direct pe șoldurile voastre; introduceți în schimb în alimentație glucide lente (pâine, cereale, paste, orez, fasole, mazăre) pentru că dau senzație de sațietate, scad pofta de dulciuri și sunt bogate în minerale și oligoelemente (fier, zinc, seleniu, calciu, fosfor).
- ▶ **BETI LICHIDE** de-a lungul întregii zile pentru a grăbi eliminarea toxinelor; consumați apă, ceai și, de ce nu, supă sau ciorbă.

5 obiceiuri obligatorii

- ▶ **DE CÂTE ORI AVEȚI OCAZIA, BĂLĂCIȚI-VĂ** (înot, aquagym sau simplul mers prin apă până la talie) – tonifică jumătatea inferioară a corpului, îmbunătățesc circulația și întoarcerea venoasă, reduc celulita și ajută la diminuarea depozitelor de grăsime.
- ▶ **SPUNEȚI „DA“ ORICĂRUI TIP DE MASAJ** (drenaj limfatic, de relaxare, de tonifiere, pentru slăbit); orice acțiune mecanică asupra zonelor critice determină intensificarea circulației, eliminarea toxinelor și a excesului de apă, remodelarea și micșorarea cantității de țesut adipos.

- ▶ **ÎNLOCUIȚI BAIĂ ÎN APĂ FIERBINTE CU DUȘURILE RAPIDE** terminate cu un jet de apă rece, care intensifică circulația; hidratați apoi pielea cu orice tip de cremă (hidratantă, anticelulitică sau de slăbit) – nu poate avea decât efecte benefice.
- ▶ **FACEȚI MIȘCARE CU ORICE PREȚ**, este unica voastră șansă de a reduce depozitele de grăsime; activitatea fizică de intensitate medie și durată prelungită (peste 20 minute) este cea care consumă lipide.
- ▶ **ÎMBRĂCAȚI-VĂ COMOD** – pantofii prea strâmți sau prea înalți, hainele supermulate și curelele foarte strânse în talie împiedică întoarcerea venoasă; apălați la ciorapi care stimulează circulația, țineți cât mai des picioarele la orizontală și mergeți pe jos – contracția mușchilor crește drenajul limfatic.

FORMA „MĂR”

Numită și forma androidă, este o siluetă determinată de hormonul masculin testosteron în care distribuția grăsimii se face în jumătatea superioară a corpului (brațe, abdomen); talia este masivă, aproape inexistentă, umerii sunt largi, șoldurile înguste, picioarele lungi și subțiri.

Este o siluetă ideală din punct de vedere al curelor de slăbire, grăsimea de pe burtă fiind prima care dispare prin restricția calorică. Kilogramele în plus sunt ușor de ascuns, de multe ori acestea depunân-

du-se pe sâni (ce bucurie!) și în interiorul abdomenului, printre organe, în timp ce coapsele rămân neafectate. Atenție însă, există un risc crescut de apariție a diabetului tip 2 și a bolilor cardiovasculare.

Metabolismul bazal și arderea caloriilor sunt mult accelerate față de forma ginoidă, din acest motiv femeile „măr” putând fi mai relaxate în ceea ce privește aportul alimentar. Surplusul ponderal se datorează unui stil de viață dezordonat, cu mese neregulate și abundente, asociat cu sedentarism.

5 reguli alimentare

- ▶ **ELIMINAȚI PRĂJELILE, SOSURILE CU MULT ULEI, TOCĂTURILE** – gătiți cât mai simplu (la grătar sau la cuptor), cu cât mai puțină grăsime; renunțați la produsele cu maioneză, la mâncărurile copioase și laborioase.
- ▶ **EVITAȚI DESERTURILE ȘI BĂUTURILE RĂCORITOARE** – conținutul crescut de zahăr determină o secreție mare de insulină, hormon responsabil de transformarea rapidă a excesului de calorii în grăsime de depozit.
- ▶ **MÂNCAȚI MASA PRINCIPALĂ A ZILEI LA PRÂNZ ȘI ELIMINAȚI CARBOHIDRAȚII DE LA MASA DE SEARĂ** – proteinele slabe (carne, pește) asociate cu legume și lipsa glucidelor din meniu ajută la diminuarea grăsimii abdominale.
- ▶ **RENUNȚAȚI LA ALCOOL**, chiar și în cantități mici favorizează sinteza de grăsimi.
- ▶ **EVITAȚI ALIMENTELE CARE BALONEAZĂ SAU CARE AU O DIGESTIE GREOAIE** (băuturi carbogazoase, fasole, mazăre, legume proaspete, pâine albă, cartofi) și măriți consumul de fibre.

5 obiceiuri obligatorii

- ▷ **RELAXAȚI-VĂ ȘI ELIMINAȚI STRESUL** – nu numai că stresul îngrașă, dar favorizează depunerea preferențială a grăsimii pe abdomen și în interiorul acestuia, printre organe: faceți ordine în activitatea profesională și familială și nu mâncați pe bază de stres (foame nervoasă, emoțională).
- ▷ **STABILIȚI UN PROGRAM REGULAT, CU 3 MESE PRINCIPALE** consumate în liniște, cu calm; mestecați bine pentru a evita balonarea și ajustați treptat cantitatea de alimente. O masă unică, abundentă, consumată seara nu face decât să mărească volumul stomacului și să ducă la îngrășare.
- ▷ **FACEȚI ZILNIC CÂTEVA EXERCITII PENTRU ABDOMEN**, veți întări mușchii și burta va dispărea parțial prin simpla corectare a tonusului peretelui abdominal (organele interne vor fi ținute mai strâns în cavitatea abdominală).
- ▷ **ÎNLĂȚURAȚI SEDENTARISMUL** și practicați în mod constant o activitate fizică ușoară – nu este doar sănătos, dar vă și ajută să slăbiți.
- ▷ **FACEȚI REGULAT ANALIZE DE SÂNGE** – grăsimea localizată pe abdomen crește riscul de boală de aceea, chiar dacă nu există un surplus ponderal major, controlați-vă anual glicemia, nivelul colesterolului și al trigliceridelor.

FORMA „ARDEI GRAS”

Femeile care aparțin acestei categorii se pot considera norocoase, este o combinație a formelor precedente care nu se asociază cu alți factori de risc. Cu alte cuvinte dacă vă îngrășați se vor „rotunji” uniform toate zonele, de la sâni la abdomen dar și șoldurile și coapsele.

Existând acest echilibru în distribuția grăsimii s-ar putea să fiți mai relaxate în privința alimentației, pentru că știți că micile abateri nu sunt vizibile imediat. Știți de asemenea, că dacă vă

apucați de o cură de slăbire aceasta va da rezultate, deci aveți soluția pentru kilogramele în plus.

Atenție însă, dacă vă jucați de prea multe ori de-a slăbitul, s-ar putea ca într-o zi să constatați cu surpriză că dietele nu mai funcționează. Tot acest yo-yo în sus și în jos al greutateii duce la schimbarea compoziției corporale, cu creșterea cantității de grăsime din organism și încetinirea metabolismului.

Norocul nu ține la infinit așa că prețuiți șansa pe care o aveți și păstrați-vă silueta.



doamne
domni
seniori
menopauză
gravide
nou-născuți
copii
adolescenți
gospodine
credincioși
vegetarieni
sedentari
vacanțe
anotimpuri
alimente bio
imunitate
cancer
îmbătrânire
detoxifiere
celulită
menstruație
oboseală
răceală
stres, insomnie
memorie
bună dispoziție
sexualitate
iubire
plăcere

Ați avut vreodată întrebări sau nelămuriri legate de mâncare? V-ați gândit cât adevăr este în mesajele publicitare și cum puteți recunoaște un produs sănătos? Sunteți copleșiți de avalanșa de informații și nu știți în cine să mai aveți încredere? Credeți că o alimentație echilibrată este privilegiul celor cu bani?

Am să vă ofer o parte din aceste răspunsuri, tocmai pentru că în școli nu se învață nutriție, la doctor ajungeți doar când sunteți bolnavi, iar educația nu se poate face nici din reviste, nici de la televizor.

Am scris această carte pentru toți cei care doresc să știe puțin mai mult despre mâncare. Am încercat să uit că sunt medic și m-am adresat vouă cu toată sinceritatea, de pe poziția unui prieten care vă știe nevoile, dar și slăbiciunile. Pe lângă informațiile științifice, veți găsi aici o parte din secretele alimentelor și multe sfaturi practice astfel încât să alegeți produsele care vă hrănesc corpul și vă satisfac sufletul.

Mâncarea este și trebuie să rămână una dintre plăcerile vieții și doar cunoscând elementele de bază ale nutriției veți putea avea o dietă diversificată și echilibrată. Primiți-mă la masa voastră și veți vedea că sănătatea poate începe din farfurie și nu este doar gustoasă, ci mai ales accesibilă tuturor.

Dr. Mihaela Bilic
medic nutriționist

www.doctorbilic.com

piele, păr
dinți, oase
articulații
digestie
gastrită, ulcer
constipație
boli de ficat
boli de inimă
hipertensiune
diabet
anemie
intoleranțe
alergii
grăsimi și
colesterol
făinoase
fibre, fructe
dulciuri
îndulcitori
ceai, cafea
alcool
mâncăcioși
pofticioși
metabolism lent
slăbănogi
cure de slăbire
obezitate
alimente și
medicamente

