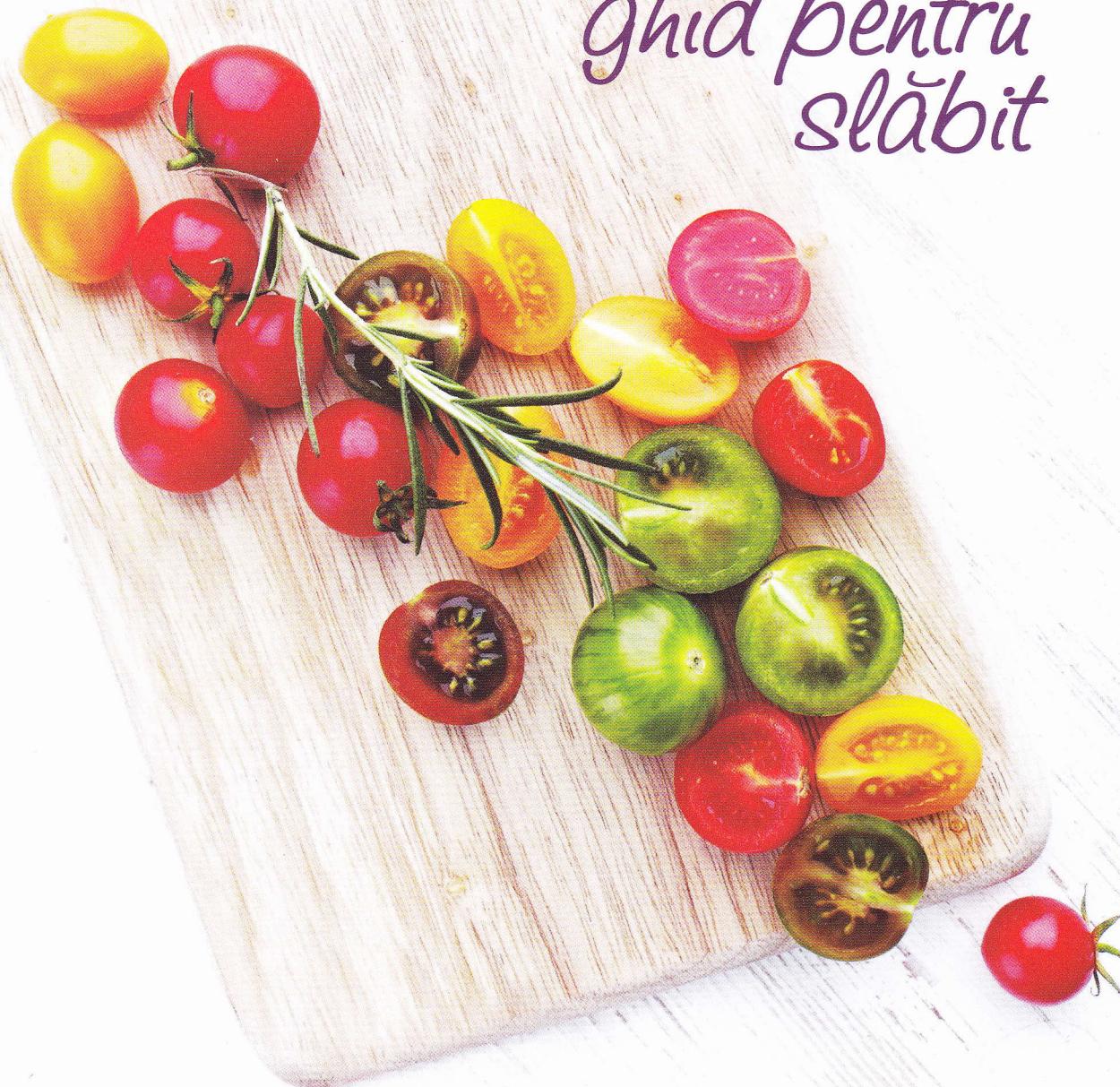


Dr. Mihaela Bilic

SÂNĂTATEA ARE GUST

*ghid pentru
slăbit*



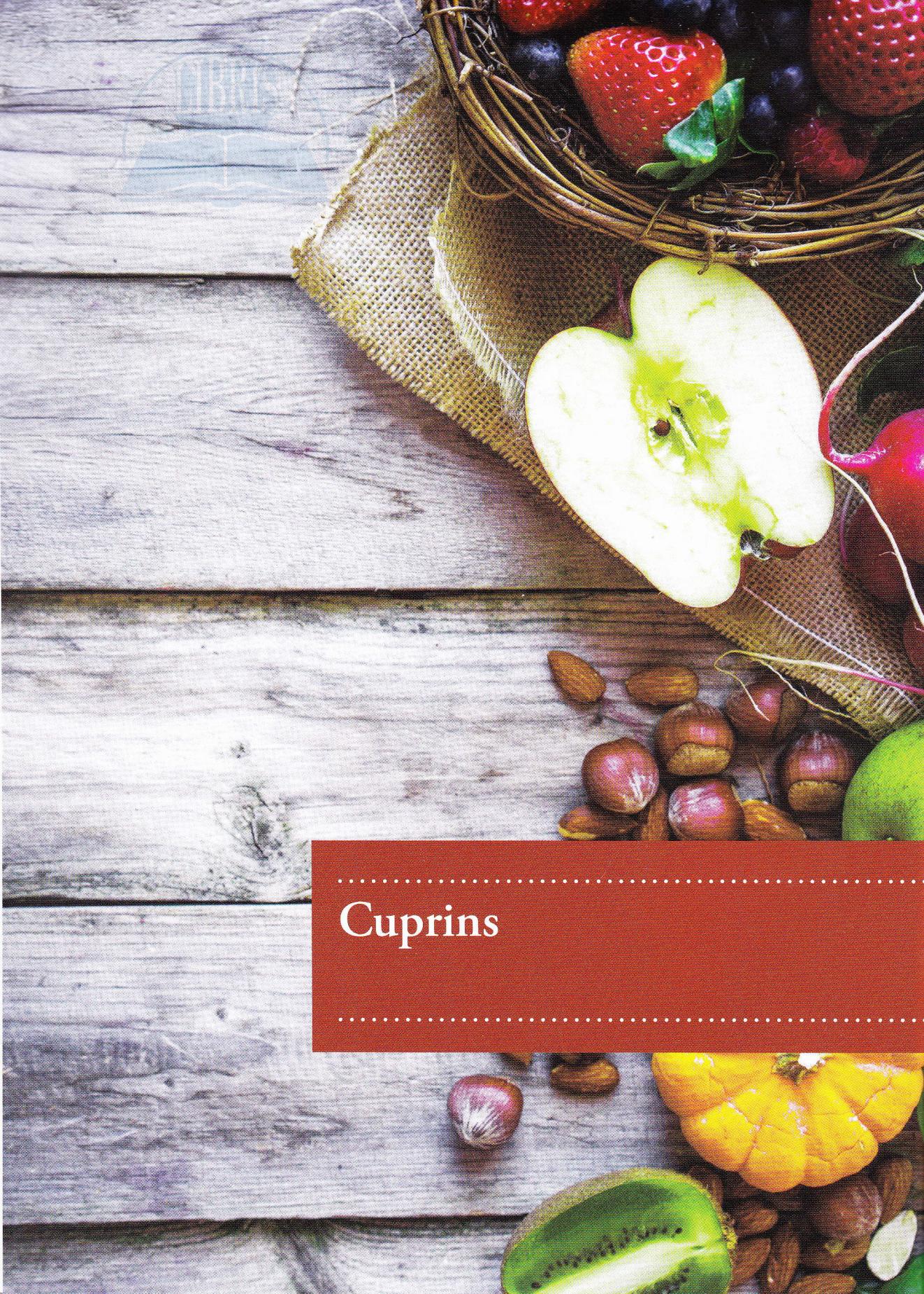


Dr. Mihaela Bilic

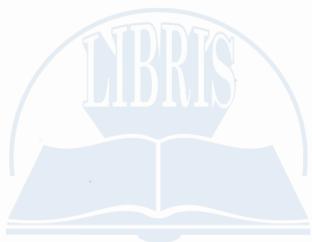
SÂNĂTATEA ARE GUST

*ghid pentru
slăbit*

CURTEA VECHE PUBLISHING
Bucureşti, 2015



Cuprins



Elogiu pentru plăcere	/	6
Învață să te iubești!	/	14
Pentru doamne	/	24
Pentru domni	/	42
Pentru gospodine	/	58
Pentru vacanțe „dietetice”	/	68
Pentru iubitorii de dulciuri	/	78
Pentru iubitorii de făinoase	/	96
Pentru iubitorii de fructe	/	104
Pentru „ne-iubitorii” de apă	/	114
Pentru dependentii de diete	/	128
Pentru cei cu metabolism încetinit	/	148
Jurnalul alimentar	/	160



Elogiu pentru plăcere

PLĂCEREA NU ÎNGRAŞĂ ȘI NU ÎMBOLNĂVEȘTE. Fără să ajungeți să vă îndopăți până la refuz tolăniți în pat precum romanii din Antichitate, trebuie să faceți loc în alimentația voastră răsfățului, stării de bine și senzualității. Pentru că plăcerea regleză apetitul și, contrar a ceea ce se spune, cu cât mâncăți mai multe produse care vă plac, cu atât vă veți sătura mai repede, iar în final aveți numai de câștigat.

Nu uitați că mărul a fost pentru Adam ispita care i-a permis să descopere plăcerea, aşa că senzualitatea nu are doar o conotaţie erotică, ci se referă mai degrabă la capacitatea de a primi și a recunoaște un nivel maxim de informații senzoriale care să vă ajute să definiți BINELE.

Simțurile voastre trebuie să fie trezite, excitate, alimentate, seduse, alertate cu orice preț, pentru că numai aşa puteți profita din plin de plăcerea pe care v-o pot aduce. Organismul uman este dotat cu receptori senzoriali capabili de prestații uimitoare, cu condiția să-i folosiți și să știți să recunoașteți sau, mai bine spus, să dați atenție mesajelor pe care aceștia le transmit.

Avem cinci simțuri: văz, miros, auz, gust și pipăit. Haideți să învățăm să le punem la treabă atunci când este vorba de mâncare și veți fi uimiți de satisfacțiile și beneficiile care provin din alimente.

Să începem încetul cu încetul, cu percepția mâncării care, în fază inițială, e rezultatul văzului, miroșului și auzului. Sesizăm și recunoaștem forma și culoarea apetisantă a produselor alimentare, le simțim aroma, iar zgomotul care însoțește gesturile legate de mâncare ne atrage atenția. Urmează faza a doua, în care intrăm în posesia lor și le putem atinge, apoi alimentele ajung în gură unde sunt degustate pentru ca în final să fie înghițite.

Prezența mâncării în cavitatea bucală și mestecarea ei corespunde unei explozii de senzații pe parcursul căreia toate simțurile sunt excitate și incendiate de o multitudine de informații. Aici se naște „aroma“, o combinație între miros și gust, rezultată din stimularea receptorilor din gură, nas, limbă și faringe. Prin urmare senzațiile alimentare sunt complexe: vizuale, olfactive, tactile, gustative, digestive, fără a pune la socoteală anticiparea psihologică a plăcerii, care influențează considerabil modul în care va fi percepț un produs.

ȘTIATI CĂ...

Tipul și cantitatea de mâncare pe care o consumăm depinde de răspunsul la cei 5 „W“ din engleză.

- ➡ **WHY** – de ce: foame, poftă, tristețe, plăcere
- ➡ **WHAT** – ce: friptură, prăjitură, salată, patiserie
- ➡ **WHEN** – când: mese principale, ronțăielii, pe parcursul zilei
- ➡ **WHERE** – unde: acasă, la restaurant, pe stradă
- ➡ **WHO** – cu cine sau cum: singuri, cu familia, cu prietenii.

De câte ori simțiți nevoia să mâncați, puneti-vă aceste întrebări și veți descoperi singuri cât de mare este diferența dintre foame și poftă și ce ușor ar fi să facem alegerile corecte și sănătoase, dacă într-adevăr ne dorim să avem o alimentație echilibrată.



Calitate versus cantitate

Un proverb italian spune „piu si mangia meno si gusta“ (cu cât mâncăm mai mult, cu atât savurăm mai puțin), deci plăcerea nu ține de cantitate ci de diversitate, iar satisfacerea ei reală și profundă ține de simțuri, nu de cât de plină e burta.

„MAI PUȚIN E MAI BUN“ trebuie să fie deviza voastră în ceea ce privește mâncarea, puțin foie-gras pe o felie de pâine prăjită poate fi mai satisfăcător decât un lighean de salată verde și este la fel de inofensiv pentru siluetă.

Concentrându-vă pe ceea ce mâncăți și acordând atenție senzățiilor pe care alimentele le declanșează în organism, veți constata că plăcerea scade pe măsură ce sațietatea crește, pentru ca apoi să dispară și chiar să se transforme în dezgust, indiferent cât de delicios este produsul respectiv; până și cel mai apetisant tort vi se va părea greșos dacă e consumat dincolo de limite.

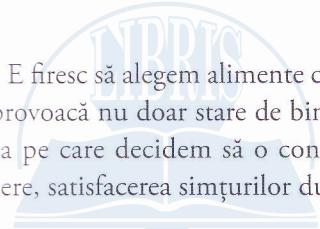
Faceți o regulă din degustarea atentă a mâncării, încercați să descoperiți toate caracteristicile care dau profunzime și complexitate gustului, bucurați-vă din plin de senzațiile pe care le simțiți. Iată cât de „complicat“ ar trebui să analizați și să evaluați caracteristicile preparatelor culinare:

- ➔ determinați compoziția mâncării pe care o consumați (ingrediente, ierburi aromate, sosuri, condimente) și felul în care a fost gătită; gustați mai întâi cu ochii închiși, încercând să identificați toate elementele ➔ individualizați și evaluați fiecare amănunt care ține de mâncare: vizual (aspect, culoare, formă), olfactiv (mirosuri ca număr și intensitate), gustativ (sărat, dulce, acru, amar), tactil (conistență, temperatură, omogenitate), auditiv.

Aroma unui produs este o noțiune complexă, care ia în considerare simultan informațiile gustative, olfactive, starea termică, proprietățile legate de formă și consistență. Dincolo de caracteristicile clasice (gust, miros, formă), un aliment poate acționa direct pe centrii plăcerii prin intermediul gradului de onctuozitate. S-a observat că produsele aflate la limita dintre solide și lichide (smântână, frișcă, înghețată, ciocolată) stimulează o arie cerebrală specială, responsabilă de emoțiile plăcute, de aceea mâncarea cremoasă face bine la trup, dar mai ales la suflet.

Plăcerea gustativă depinde în mare parte și de emoțiile asociate mâncării: sunt alimente care ne hrănesc și ne satură sau, din contră, ne lasă înfometăți.

Nu suntem simple mașini termodinamice care trebuie alimentate cu calorii, ci organisme cu suflet și rațiune, care au nevoie de mâncare încărcată de simboluri, nu doar de energie.



E firesc să alegem alimente care declanșează emoții pozitive, pentru că acestea ne provoacă nu doar stare de bine, dar ne și satură mai repede și mai ușor. Mâncarea pe care decidem să o consumăm trebuie să fie cea la care ne gândim cu placere, satisfacerea simțurilor ducând implicit și la satisfacerea stomacului.

.....
DECI, CONTRAR TEORIILOR NUTRIȚIONALE,
EU VĂ SFĂTUIESC SĂ ALEGEȚI CU INIMA, NU CU BURTA.
.....

CIOCOLATA – EXTAZUL GASTRONOMIC

Spuneți că vă place ciocolata? Dacă vă place cu adevărat, iată la câte exigențe trebuie să răspundă satisfacerea acestei plăceri:

- ➡ o alegeti după aspect, culoare sau felul în care lucește?
- ➡ o preferați sub formă de bastonașe, tablete sau ca bomboană?
- ➡ tabletele trebuie să aibă anumite dimensiuni sau grosimi?
- ➡ vă place să fie perfect dreaptă sau cu decor în relief?
- ➡ când o gustați, căutați aroma, cât e de dulce sau de parfumată?
- ➡ care e consistența preferată – dură, crocantă sau cremoasă?
- ➡ o consumați la temperatură ambientă sau puțin topită?

De fiecare dată când mâncăți ciocolată puneti-vă aceste întrebări și fiți fericiți dacă reușiți să răspundeți tuturor acestor descrieri – înseamnă că vă place cu adevărat ciocolata, deci puteți să o consumați în continuare fără grija, pentru că nu îngrașă.

Repetați același raționament pentru toate alimentele preferate, faceți-vă timp să le savurați și să vă bucurați de ele, pentru că mâncarea este și trebuie să rămână una dintre plăcerile vieții.



10 reguli pentru a reînvăța să mâncăți

1. RENUNȚAȚI LA CUVINTELE „REGIM“ SAU „CURĂ DE SLĂBIRE“

pentru că duc la o scădere ponderală provizorie (90% dintre cei care țin o dietă se îngrașă din nou), deoarece noțiunea de regim implică privații și frustrări care nu fac decât să exacerbeze dorințele și pentru că scopul nu este să fii slab cu orice preț, ci să fii tu însuți și să te bucuri de viață.

2. E INTERZIS SĂ VĂ INTERZICETI. Strategia câștigătoare este să variați

plăcerile alimentare și să mâncăți puțin din tot, deci să aveți măsură. Învățați să faceți diferență între cât este suficient pentru a vă satisface nevoile și ce este prea mult.

100 de calorii* din fasole verde au aceeași valoare energetică precum 100 de calorii din ciocolată, niciun aliment nu este „rău“ sau „bun“, totul ține de cantitate.

3. NU VĂ ÎNVINOVĂȚIȚI NICIODATĂ. Mâncăți lucrurile care vă plac și

bucurați-vă de ele fără niciun sentiment de vină. Nevoia irezistibilă pentru ceva bun trebuie ascultată și satisfăcută, nu negată și evitată. Disciplinați-vă și încercați să controlați cantitatea, e ilogic să vă culpabilizați dacă ați mâncat o singură bomboană de ciocolată. Miturile aberante despre alimente „permise“ și „interzise“ trebuie schimbate, nu felul vostru de a fi.

4. FOLOȘIȚI-VĂ SIMȚURILE. Urmați-vă poftele și dorințele și lărgiți spec-

trul percepțiilor voastre senzoriale. Mâncăți cu ochii și cu sufletul, salivați anticipând plăcerea, degustați, testați și descoperiți noi arome, intrați în contact intim cu mâncarea. Dați frâu liber senzualității, e foarte sexy.

5. CULTIVAȚI PLĂCEREA. Ascultați-vă simțurile, ceea ce mâncăți nu are ex-

clusiv rolul de a vă hrăni corpul, ci trebuie să vă dea o stare de bine și să vă producă plăcere. Nu înfulecați, degustați.

Concentrați-vă pe senzațile de foame, sațietate, plăcere și acordați mesei importanță cuvenită, cu toată atenția îndreptată către alimentele din farfurie. Redescoperiți ce înseamnă termeni precum aromat, fondant, crocant, proaspăt, delicios, savuros.

6. GÂNDIȚI-VĂ LA CEEA CE MÂNCĂȚI. Nu înghițiți mecanic alimentele

în timp ce vă implicați într-o mulțime de alte activități. Închideți televizorul, computerul, tableta sau telefonul când sunteți la masă, așezați-vă cât mai comod și pregătiți-vă să fiți satisfăcuți de bunătățile din farfurie. Concentrați-vă să furnizați organismului prin mâncare toată atenția și îngrijirea de care are nevoie.

* Pentru ușurință lecturii, în cartea de față s-a folosit exclusiv varianta „calorie“ (prescurtat „cal“) pentru a desemna unitatea de măsură cunoscută științific drept kilocalorie (kcal). (n. red.)

7. MÂNCĂȚI ÎNCET. Mâncatul este ultimul lucru pe care ar trebui să-l faceți în grabă sau pe fugă, nu vă demonstrați eficiență înghițind rapid un sendviș între două telefoane. Creierul are nevoie de 20 minute să analizeze și să proceseze informațiile provenite din alimente și cu cât vă acordați mai mult timp pentru a simți ce mâncăți, cu atât vă veți sătura mai repede, evitând riscul de a vă îndopa cu calorii inutile.

8. MESTECĂȚI ÎNDELUNG. Mestecați de 20 de ori fiecare înghițitură, vă ajuta nu doar să descoperiți complexitatea gustului alimentelor, dar vă ușurează și digestia; cu cât mâncarea e mai fin mărunțită și îmbibată de salivă, cu atât e mai ușor să fie absorbită. În plus, este nevoie de timp ca să descifrați toate ingredientele și aromele dintr-un produs și pentru asta trebuie să-l puneți în contact cu toți receptorii senzoriali din gură.

9. REDEFINIȚI RAPORTUL CU MÂNCAREA. Mâncatul este o plăcere, dar nu poate rezolva supărările și necazurile adevărate, lipsa de afecțiune, plăcuteală, furia, frustrările, stresul și nemulțumirile din viața de zi cu zi. Apelăm de multe ori la alimente pentru a înlătura tristețea sau anxietatea, însă mâncarea ne face să uităm de griji pentru scurt timp și lasă în urmă un surplus de calorii care se transformă în grăsimi. Rezolvați-vă problemele mai eficient, nu încercați să le „înecați“ cu mâncare.

10. MULTUMIȚI-VĂ CU „MAI PUȚIN“ DIN TOT CE ESTE „MAI BUN“. Nutriția nu este o știință adresată exclusiv specialiștilor, ci este un element care trebuie să facă parte din educația și cultura de bază a oricărei persoane. Trebuie să știi ce și cât mănânci, dacă vrei să fii sănătos și în armonie cu corpul tău. Puneți accent pe calitatea alimentelor și faceți din echilibru un stil de viață.

ȘTIATI CĂ...

Jumătate din populația globului mănâncă mai ales cu mâna? Din restul de 50%, 40% folosesc bețele și lingura și doar 10% mănâncă folosind furculiță și cuțitul. Din păcate, o mare parte dintre aceștia sunt supraponderali tocmai pentru că au pierdut contactul direct cu mâncarea.

Ne-am obișnuit să controlăm nejustificat ceea ce mâncăm, să impunem corpului anumite produse sau să-l supunem unor privațiuni alimentare absurde în numele siluetei și al sănătății. Am făcut un act de VOINTĂ și RĂȚIUNE acolo unde trebuia să fie doar INSTINCT, am uitat să ne ascultăm pentru a ști ce ne face bine, ocupați fiind să ne impunem ce cred alții că ne trebuie. Am crezut că deținem controlul tocmai atunci când l-am pierdut mai tare și am transformat mâncarea într-un dușman, când de fapt ea trebuie să ne fie un prieten. Am ignorat ce ne dorim, prea obsedați fiind să negăm însăși persoana noastră și felul de a fi.

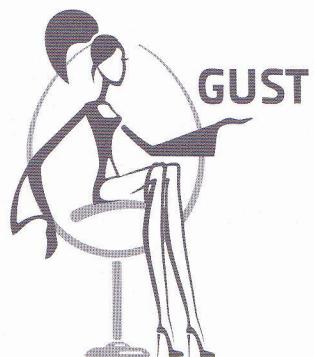
Suntem singurii responsabili pentru ceea ce mâncăm și nu există nicio scuză pentru felul în care ne tratăm organismul prin intermediul alimentelor. Am declanșat un război din care am ieșit învinși, iar surplusul ponderal este recunoașterea neputinței noastre. Pentru că facem mult rău acolo unde noi considerăm că facem bine, iar corpul reacționează pe măsură și se răzbună.

Schimbați abordarea dacă vreți reușită. Plecați urechea și dați-vă voie să ascultați, să înțelegeți și să vă acceptați nevoile și slăbiciunile, tratați-vă cu răbdare, indulgență și multă atenție ca să scăpați pentru totdeauna de lupta cu voi însivă. Obțineți mult mai mult printr-o atitudine pozitivă, prietenoasă, fără interdicții și frustrări. Respectați-vă trupul și îngrijiiți-l, dați-i ce-i place și acordați-vă timpul necesar ca să schimbați unele obiceiuri alimentare greșite, însă cu blândețe. Reîmprieteniți-vă cu propria persoană, cu nevoile și dorințele voastre, aveți încrere în corpul vostru, știe foarte bine ce-i trebuie și ce are de făcut.

Nu încercați să dețineți controlul cu orice preț, nu veți reuși. Suntem departe de a înțelege și stăpâni toate mecanismele metabolice și chimice, iar echilibrul și sănătatea pot fi grav perturbate, chiar dacă am fi convingi că facem lucruri bune. Mâncăți în funcție de placere, calitate și nevoi și relaxați-vă – organismul vostru este capabil în mod miraculos să-și sintetizeze toate elementele necesare pornind de la materia primă pe care i-o furnizați. Trebuie doar să-l ascultați, știe să ceară!

Atitudinea pozitivă și echilibrată, starea de bine și relaxarea, inclusiv în ceea ce privește mâncarea, nu pot apartine decât unor persoane sănătoase. Încercați să vă umpleți viața cu savoarea bucuriei, aroma plăcerii și parfumul fericirii și din toate aceste ingrediente veți obține gustul sănătății.

Pentru că sănătatea are întotdeauna gust!





Învață să te iubești!

Îmboldul de a scrie acest ghid mi-a venit citind o afirmație stupefiantă: 90% dintre femei sunt nemulțumite de corpul lor (sau măcar de o anumită parte a lui), iar 80% dintre ele au ținut cel puțin o dată în viață o cură de slăbire și nu din considerente de sănătate, ci pentru a scăpa de kilogramele aşa-zis excedentare.

Obsesia pentru diete a căpătat tot mai multă ampioare, este preocuparea preferată a industriei alimentare și farmaceutice, iar 4 femei din 10 au făcut din regimul de slăbit un mod de viață – și toate acestea din cauza eșecurilor, nu a reușitelor.