

Libris

Respect pentru oameni și cărți

Elyane Lèbre
Consultant antiage

DIETA ANTIÎMBĂTRÂNIRE

*Cele mai bune alimente,
în 40 de rețete*



*Strategii nutriționale antiîmbătrânire,
în șapte pași*

*Traducere din franceză
de Dorina Oprea*



LIVINGSTONE
București 2017

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Să înțelegem mai bine procesul îmbătrânirii	11
Alimentația antiîmbătrânire	
Regula nr. 1: Adoptarea regulilor de bază ale alimentației antiîmbătrânire.....	17
Regula nr. 2: Eliminați alimentele nocive	22
Regula nr. 3: Gestionarea gătirii cu precauție.....	28
Regula nr. 4: Regenerarea cu hrană vie	32
Regula nr. 5: Alegerea corectă a grăsimilor	39
Regula nr. 6: Depoluarea alimentației	44
Regula nr. 7. Mai puține calorii înseamnă o viață mai lungă.....	49
Pregătiți-vă cum se cuvine: ce puneți în coșul de cumpărături.....	55
40 de rețete antiîmbătrânire	61
<i>Bibliografie</i>	146

Indice de rețete

SUPĂ RECE DE BROCCOLI.....	62
CARPACCIO DE AVOCADO ȘI LĂMÂIE PE PAT DE RODIE.....	64
SUPĂ CREMĂ DE VINETE.....	66
SUPĂ CREMĂ DE ARDEI ROŞU ȘI NUCI PECAN.....	68
LASAGNA DE ALGE NORI ȘI ROŞII CONFIAȚE	70
PIURE DE SOIA NEAGRĂ ASEZONATĂ	72
SUPĂ CREMĂ DE MORCOVI, CU SCORTIȘOARĂ ȘI CHIMION	74
CREMĂ DE DOVLEAC CU CASTANE	76
DOVLECEI RAŞI CU LĂMÂITĂ	78
CARPACCIO DE SFECLĂ CU GUACAMOLE ROŞU.....	80
SALATĂ PROASPĂTĂ DE CIUPERCI.....	82
ROŞII CONFIAȚE.....	84
BUDINCĂ CU AVOCADO ȘI ROŞII CONFIAȚE	86
PUI CU SIROP DE AGAVE	88
SOMON CU PESTO	90
PAPIOTE DE CREVEȚI CU SPARANGHEL	92
MACROU CU AROME MAROCANE	94
MERLUCIU PE PAT DÉ CUŞCUŞ DIN CONOPIDĂ.....	96
TOFU, RIDICHE NEAGRĂ ȘI CEAPĂ VERDE.....	98
CURCAN CU CACAO	100

TERRINĂ DE IEPURE CU SMOCHINE.....	102
COD PE PAT DE VINETE	104
SAINt JACQUES CU LĂMÂIE VERDE	106
COD NEGRU VANILAT	108
FOIE GRAS CU CASTANE.....	110
CARPACCIO DE VIȚEL CU ROȘII CONFIAȚE	112
SCOICI À LA JAPONAISE	114
PIEPT DE RAȚĂ CU FENICUL PROASPĂT.....	116
MIDII MARINATE	118
SOMON CU STAFIDE.....	120
FONDANT CU CIOCOLATĂ ȘI VANILIE	122
CARPACCIO DE PAPAYA.....	124
FRUCTE ROȘII CU MIGDALE ȘI COCOS	126
MOUSSE DE MERE ȘI CURMALE	128
TARTE CU ALUNE	130
SMOOTHIE VERDE.....	132
SMOOTHIE ANTIOXIDANT	134
SMOOTHIE IUTE DE ANANAS	136
SMOOTHIE CU PRUNE USCATE ȘI GHIMBIR	138
SMOOTHIE DIN MANGO ȘI LĂMÂIE VERDE	140

Să înțelegem mai bine procesul îmbătrânirii

Natura a vrut ca noi să îmbătrânim... dacă ar fi să ne punem o singură dorință, care sigur ni s-ar îndeplini, care ar fi aceea? Tinerețea? Sănătatea? Eternitatea? Probabil că toate trei, fiindcă societatea occidentală pune un accent foarte mare pe frumusețe, pe suplețe și pe tinerețe. Este o chestiune destul de superficială, dar trebuie să recunoaștem că și dezirabilă. Așadar, înaintăm în vîrstă... și nimeni nu se poate opune acestui fapt. Ne asumăm vîrsta și efectele îmbătrânirii. Cine a spus însă că a îmbătrâni înseamnă să fii bătrân? Sau urât? Sau bolnav? Fiindcă multe dintre afecțiunile asociate cu înaintarea în vîrstă sunt autoinduse... De fapt, există o legătură directă între alimentația greșită, maltratarea organismului și maladiile instalate precoce. Așa cum carburantul face ca vehiculul să funcționeze, trebuie să măncăm ca să trăim, iar hrana este un mod extrem de eficient pentru a proteja corpul și a contracara efectele trecerii timpului.

Unele persoane se nasc cu niște gene câștigătoare, dar pentru cei mai mulți dintre noi, îmbătrânirea împovărătoare și bolile sunt legate direct de mediul în care trăim și de comportamentele adoptate... Debutul stării de sănătate necorespunzătoare are implicații serioase pentru tot restul

vieții și, pentru a evita toate aceste efecte negative, este momentul să luăm în considerare schimbarea modului de viață.

Grație informării corecte și alimentației antiaging, poate fi evitată sau întârziată instalarea bolilor, astfel încât să nu ne petrecem restul vieții într-o stare proastă sau invalidantă.

Ce înseamnă a îmbătrâni?

Ceasul nostru biologic începe odată cu primul tipăt la naștere. Până la vîrstă de 25 de ani, el se îmbunătăște în fiecare an. Apoi, chiar dacă la început nu ne dăm seama, apar, treptat-treptat, semne de oboseală, mici riduri abia perceptibile, dureri surde, stres din ce în ce mai accentuat, scăpări de memorie și lipsă de concentrare... pe scurt, o pleiadă de probleme care ne facă să simțim că înaintăm în vîrstă. În asta constă îmbătrânirea? În realitate, este vorba despre un fenomen prin care trec toate ființele vii, înregistrat în ADN-ul nostru și care nu ne oferă — în afară de experiență — niciun cadou fizic. Dificil de imaginat și de suportat, dar să nu ne pierdem speranța: deși este un proces înscris în propriile gene, nu este în întregime ireversibil...

Primele semne de degradare și primele soluții

Radicalii liberi sunt primii responsabili pentru îmbătrânire. Aceste molecule reactive duc la deteriorarea celulară și la stări inflamatorii. Chiar dacă suntem încă tineri, sistemul nostru antioxidant intern ne protejează de radicalii liberi, dar, pe măsură ce înaintăm în vîrstă, acest sistem de protecție devine din ce în ce mai „leneș“ și, prin urmare, mai puțin

eficace. În consecință, trebuie să îi dăm o mâna de ajutor. Pentru a lupta contra stresului oxidativ, este indicat să îi furnizăm organismului antioxidantii (vezi Regula nr. 1), prin intermediul alimentației.

Radicalii liberi și stresul oxidativ

Radicalii liberi sunt molecule foarte reactive, generate de numeroase funcții fiziologice, însă efectele lor sunt compensate prin prezența antioxidantilor. Atunci când nivelul radicalilor liberi este ridicat (ca urmare a consumului de alcool, a fumatului, a poluării, sau radiațiilor) sau când aportul de antioxidant scade (așa cum se întâmplă în cazul înaintării în vîrstă), se creează un dezechilibru care poate provoca lezarea elementelor componente ale celulelor. Vorbim, aşadar, despre stresul oxidativ, care favorizează instalarea a numeroase boli, printre care diabetul de tip 2 și cancerul.

Atacul sistemului digestiv și riposta sa

Atunci când îmbătrânim, sistemul digestiv nu mai funcționează la fel de bine, în principal, în ceea ce privește absorbția nutrienților. Hrana de proastă calitate pe care o toleram până acum are un impact negativ din ce în ce mai mare, pe măsură ce înaintăm în vîrstă. În același timp, sistemul nostru antioxidant intern lucrează mai puțin eficient și, în acest sens, trebuie să-l ajutăm să utilizeze artilleria variată de alimente vii: germenii, fructe și legume crude, alge, produse lactate și fermentate (vezi Regula nr. 4).

Echilibrul alimentar și imunitatea merg mâna în mâna. Așadar, atunci când unul dintre ele nu este la parametrii optimi, celălalt are de suferit. De exemplu, lipsa de proteine, asociată cu deficit de micronutrienți, are efecte negative extrem de pronunțate asupra mecanismelor de apărare imunitară. Așadar, străduiți-vă să vă asigurați un echilibru corect între proteine și vitamine.

Urmărirea și calcularea numărului de calorii

Există o legătură foarte puternică între surplusul de greutate și îmbătrânire. În realitate, îmbătrânirea este asociată cu declinul progresiv al metabolismului normal, iar problemele legate de surplusul de greutate se traduc prin atac de cord, diabet sau accident vascular cerebral. Mâncatul în exces dezechilibrează fabricarea hormonilor și, prin urmare, epuizează organismul. El accentuează pofta de mâncare și intensifică tulburările de dispoziție. Nu în ultimul rând, un asemenea mod de alimentație duce la creșterea producției de radicali liberi, mărind și nivelul inflamațiilor și stresul oxidativ. Pe scurt, mâncatul în exces accelerează îmbătrânirea. Vesta cea bună este că e valabil și reversul: reducerea numărului de calorii consumate are veritabile virtuți antiîmbătrânire (vezi pagina 43).

Excluderea zahărului

Un regim alimentar sărac în nutrienti, de tip fast-food, este cauza bolilor cronice, care ne fac să îmbătrânim pre-matur. Și, pe măsură ce avansăm în vîrstă, cu atât devenim

SUPĂ CREMĂ DE MORCOVI, CU SCORTIȘOARĂ ȘI CHIMION

Pentru 4 persoane



Preparare:

10 minute



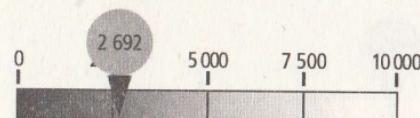
Fierbere:

fără

Ingrediente:

- 500 g morcovi
- 13,5 g cubulețe de supă de pui bio
- 30 ml sirop de agave
- 2 degete de chimion
- 1 deget de scortișoară
- 50 g tofu
- 30 ml ulei de argan
- frunzulițe de pătrunjel pentru decor

Indice ORAC



Se varsă peste cubulețele de supă de pui bio 1 litru de apă fierbinte. Se lasă să se topească. Se curăță morcovii și se taie fâșii.

Se pun în blender toate ingredientele, mai puțin uleiul de argan și pătrunjelul.

Se amestecă până când se obține o cremă. Se pune crema în boluri mici, apoi se toarnă puțin ulei de argan și se presară frunze de păstrav.

Se condimentează cu sare și piper dacă este nevoie.

Valoarea nutrițională a unei porții

Calorii	Proteine	Glucide	Lipide	Densitate calorică
131 kcal	2,5 g	17 g	6,5 g	0,6 ★★★★☆

Un excelent ulei antiîmbătrânire

Uleiul de argan provine din arborele cu același nume, care crește în Maroc. Bogat în vitamina E și în acizi grași mononesaturați, acest ulei există în două forme, în funcție de prăjirea sau nu a sămâbirilor înainte de extragerea uleiului. Uleiul alimentar, mai profund ca gust, ca urmare a prăjirii, se utilizează în mod obișnuit ca ulei vegetal. Uleiul cosmetic este folosit pentru a preveni deshidratarea și îmbătrânirea pielii.