

# ALIMENTAȚIA și SĂNĂTATEA *femeii*

Cartea învață sănătatea sănătoasă și sănătatea sănătoasă

Cartea învață sănătatea sănătoasă

## Cuprins

---

Prefață .....	9
Introducere .....	11
Sănătatea – un dar de mare preț .....	16
Frumusețe sau... sănătate?! .....	21
<b>Sănătatea femeii.....</b>	<b>24</b>
Puțină fiziologie.....	24
Ciclul hormonal al femeii .....	26
Alți factori care influențează ciclul hormonal al femeii.....	32
Terapia de substituție a hormonilor – este oare o soluție de dorit? .....	34
<b>Alimentația.....</b>	<b>36</b>
Prea multe diete. Pe care s-o aleg? .....	36
Cum se instalează boala în corpul nostru.	
Rolul alimentației .....	39
Alimentația și greutatea corporală .....	45
<b>Alimentația sănătoasă .....</b>	<b>47</b>
Hrană pentru sănătatea noastră.....	47

<b>Alimentele</b> .....	48
Nutrimente/elementele nutritive .....	49
Glucidele.....	50
Grăsimile.....	53
Proteinele .....	60
Vitaminele și mineralele.....	64
Fibrele .....	69
Apa.....	72
Substanțele fitochimice .....	73
Importanța alimentelor integrale.....	76
Siguranța alimentelor.....	79
Este soia un aliment sigur?.....	80
Adevărul despre produsele lactate.....	85
Adevărul despre sare .....	90
Uleiurile vegetale .....	92
<b>Alimentația femeii în perioada sarcinii și a alăptării</b> .....	94
Sarcina.....	94
Alăptarea.....	107
Beneficiile alăptării pentru mamă .....	111
Responsabilitate sporită .....	112
<b>Aspecte practice</b> .....	114
Grupe de alimente.....	114
Principii pentru o alimentație sănătoasă.....	118
Alcătuirea meniului .....	122
Mai avem nevoie de bucătărie?.....	124
<b>Exemplu de meniu pentru 2 săptămâni</b> .....	127
<b>Rețete pentru săptămâna 1</b> .....	131
<b>Rețete pentru săptămâna 2</b> .....	148

Respect pentru oameni și cărți	
Mărturia autoarei.....	164
Concluzii .....	170
Referințe bibliografice.....	173

Autobiografia este un document care sărbătorește viața și activitatea unei persoane, reprezentând o poveste de viață, într-o formă directă sau indirectă, folosindu-se de mijloacele literaturii, teatrului, filmului, muzicii, picturii, sculpturii, arhitecturii, cunoscându-se astfel ca o creație artistică. Într-un sens larg, autobiografia este o carte de memorii, o povestire personală, care se bazează pe experiențele și cunoștințele propriei vieți, precum și pe cunoștințele și experiențele altora. Într-un sens mai restrâns, autobiografia este o carte de memorii, care descrie viața unei persoane, care a trăit multă vîrstă și care nu poate fi reînvieată. Această carte este o carte de memorii, care descrie viața unei persoane, care a trăit multă vîrstă și care nu poate fi reînvieată.

Autobiografia este un document care sărbătorește viața și activitatea unei persoane, reprezentând o poveste de viață, într-o formă directă sau indirectă, folosindu-se de mijloacele literaturii, teatrului, filmului, muzicii, picturii, sculpturii, arhitecturii, cunoscându-se astfel ca o creație artistică. Într-un sens larg, autobiografia este o carte de memorii, o povestire personală, care se bazează pe experiențele și cunoștințele propriei vieți, precum și pe cunoștințele și experiențele altora. Într-un sens mai restrâns, autobiografia este o carte de memorii, care descrie viața unei persoane, care a trăit multă vîrstă și care nu poate fi reînvieată. Această carte este o carte de memorii, care descrie viața unei persoane, care a trăit multă vîrstă și care nu poate fi reînvieată.

Autobiografia este un document care sărbătorește viața și activitatea unei persoane, reprezentând o poveste de viață, într-o formă directă sau indirectă, folosindu-se de mijloacele literaturii, teatrului, filmului, muzicii, picturii, sculpturii, arhitecturii, cunoscându-se astfel ca o creație artistică. Într-un sens larg, autobiografia este o carte de memorii, o povestire personală, care se bazează pe experiențele și cunoștințele propriei vieți, precum și pe cunoștințele și experiențele altora. Într-un sens mai restrâns, autobiografia este o carte de memorii, care descrie viața unei persoane, care a trăit multă vîrstă și care nu poate fi reînvieată.

## Frumusețe sau... sănătate?!

De când lumea, femeile au fost întotdeauna preocupate mai mult de aspectul exterior, de felul cum arată pielea lor, obrajii, părul etc., uitând că frumusețea vine de fapt din interior, fiind dată de sănătatea organismului ca întreg pe plan fizic, psihic, emoțional și social. După multe decenii în care bătălia mijloacelor externe de înfrumusețare a fost pierdută în favoarea grijiilor pentru sănătate, cred că a sosit vremea să privim lucrurile în față și să acționăm în mod corespunzător. Să încercăm să pătrundem dincolo de suprafața pielii și, cunoșcând ce se petrece acolo, în profunzime, să începem să ne redobândim sănătatea, vitalitatea și frumusețea din interior spre exterior, conlucrând cu propriul nostru corp, pe care să-l tratăm ca pe un prieten, nu ca pe un dușman.

Nu voi pierde vremea vorbindu-vă de pleiada întreagă de produse chimice cu care suntem continuu amăgite să ne tratăm ca să ne „înfrumusețăm” sau să ne „vindecăm.” Aproape nimeni nu mai crede în ele. Poate cine știe ce adolescentă, peici, pe colo, căreia nu-i place să citească și să se documenteze și care nu s-a trezit încă din această beznă. În schimb, am să vă îndrept gândurile spre calea cea mai sigură spre sănătate și, implicit, spre frumusețe. Pentru aceasta trebuie să învățați să vă cunoașteți bine organismul, să-i aflați nevoile și să învățați să îl satisfaceti.

Corpul nostru este alcătuit din trilioane de celule, iar sănătatea sa ca întreg este dată de sănătatea celei mai afectate dintre celulele sale; asemenea unui lanț cu multe zale, tăria lui fiind dată de tăria celei mai slabe dintre zalele sale. Diferite ca formă și mărime, fiecare dintre celulele noastre îndeplinește o anumită slujbă pentru organism. Țesutul muscular ne ajută să ne mișcăm prin contractarea și relaxarea celulelor sale; celulele nervoase transmit mesaje pretutindeni, la toate celulele printr-o rețea infinită ce primește comenzi de la turnul de control care se află în creier, dar și preia mesaje ce vin din toate colturile, oricât de îndepărtate ale organismului, organizându-le apoi în decizii spre buna funcționare a întregului. Uzina din ficat este responsabilă de gestionarea substanțelor chimice din organism și eliminarea toxinelor. Rinichiul se ocupă de eliminarea reziduurilor. Plămâni preiau din aer oxigenul dătător de viață și dau afară din organism ceea ce nu îi este necesar. Globulele roșii ale sângeului transportă oxigenul preluat prin plămâni pe care îl duc spre trilioanele de mici căsuțe/celule de unde preiau dioxidul de carbon care este apoi eliminat pentru a fi de folos plantelor din jurul nostru – căci da, organismul omului este supus și el principiului fenomenal ce guvernează universul nostru: fiecare primește doar pentru a da mai departe. Pancreasul și alte glande fabrică și înlocuiesc hormonii. Si aşa mai departe...

Deși funcțiile celulelor diferă, se pare că fiecare celulă funcționează practic conform acelaiași tipar. Atenție însă, alimentată cu ceea ce este corespunzător pentru ele și, de asemenea, hidratate și oxigenate corespunzător, fiecare dintre celulele noastre va sta ca un bastion de netrecut în apărarea întregului. Alimentația aceasta este înzestrată cu nutrimente protectoare care se vor constitui într-o adeverată apărare biologică ce va trece cu bine testul „vântului” bolii, oricare ar fi aceasta, și va furniza organismului resursele necesare nu numai supraviețuirii, ci și refacerii și continuării vieții. Hrana aduce, practic, în organism combustibilul necesar funcționării noastre optime.

Respect pentru oameni și cărți

Care este însă această alimentație? De unde îi provine tăria? Este ea la îndemâna noastră sau trebuie să ne dăm complet peste cap viața ca să ajungem la ea? Toate acestea sunt întrebări legitime la care trebuie să aflăm răspunsul.

## Sănătatea femeii

### Puțină fiziologie...

Alimentația are efecte clar dovedite asupra sănătății omului în general, indiferent de vârstă sau sex. Acest lucru l-a afirmat încă din antichitate Hippocrate care afirma: „*Alimentele să fie medicamentele voastre și medicamentele voastre să fie alimentele voastre.*” Tot Hippocrate a făcut următoarea declarație uimitoare: „*Toate bolile încep în tubul nostru digestiv.*” În această carte ne vom concentra în mod special asupra relației dintre alimentație și sănătatea femeii.

Pentru început vom vedea care sunt caracteristicile specifice organismului femeii și în ce fel alimentația noastră are repercusiuni asupra acestora.

Întreaga viață a femeii gravitează în jurul a ceea ce face ca organismul său să fie total diferit de cel al bărbatului, și anume prezența ciclului menstrual și a unui aparat reproducător capabil să pregătească apariția și dezvoltarea unei noi vieți în corpul său. În toate etapele dezvoltării sale, viața femeii este legată de această realitate.

Ciclul menstrual este puternic afectat de alimentele cu care se hrănește femeia și buna funcționare a aparatului reproducător al femeii, la rândul lui, determină sănătatea generală a organismului ei.

Respect pentru oameni și cărți

Femeile obișnuiesc să spună: „Cei mai fericiti ani sunt cei dinaintea apariției ciclului menstrual”, făcându-se asocierea cu starea bună de sănătate din acei ani. Din nefericire, acești ani în care fetițele nu au de ce să-și facă griji, sunt din ce în ce mai puțini deoarece vârsta la care se instalează menarha (primul ciclul menstrual) scade continuu. Media este acum în jurul vîrstei de 12 ani. Sunt însă tot mai multe excepții cu fete la care pubertatea dă semne deja de la 8 ani! Acesta este însă un fenomen cât se poate de îngrijorător. Sunt date care arată că în jurul anilor 1850 media de vîrstă la care se instala prima menstruație la fete era în jurul a 17 ani.<sup>5</sup> Ce diferență! Până la acea vîrstă fetițele se bucurau cu adevărat de mulți ani de copilărie. În ultimii circa 160 de ani această vîrstă a scăzut vertiginos, ajungând, aşa cum am arătat mai sus, în jurul a 12 ani. Maturizarea sexuală la vîrste tot mai fragede are ca urmare creșterea riscului de cancer de sân<sup>6</sup>; dar nu numai a riscului pentru această boală ci și pentru multe altele de care auzim continuu în jurul nostru. Același lucru este adevărat și în ce îi privește pe bărbați, la ei crescând riscul de cancer de prostată atunci când maturizarea sexuală se produce la vîrste prea timpurii.

Maturizarea sexuală precoce a atras după sine o mulțime de probleme în sănătatea femeii care o afectează, din nefericire, în toate perioadele vietii. Bolile de inimă, accidentele vasculare cerebrale, cancerele, diabetul, obezitatea, astmul bronșic, alergiile, bolile autoimune, osteoporoza, bolile renale, bolile de ficat etc. afectează în prezent femeile indiferent de vîrstă, uneori întâlnindu-se chiar în copilărie. Sigur că factorii generatori sunt mulți, însă unul este determinant.

Motivul principal pentru această transformare negativă în organismul feminin îl constituie schimbările care au avut loc în dietă. Locul fructelor și al legumelor proaspete din grădină a fost luat de alimente tot mai procesate și rafinate (făină albă, uleiuri rafinate, dulciuri de tot felul, produse de patiserie etc.) și de carne și produse lactate. Produsele de origine animală (lapte, brânză, ouă, carne, mezeluri etc.) au început să fie prezente la toate

mesele zilei, inclusiv la masa de dimineață, înlocuind prețioasele cereale integrale, un aliment energetic excelent pentru această perioadă a zilei. Nutrimentele prețioase precum fibrele alimentare au diminuat continuu în hrana femeii, ca și vitaminele și mineralele. Oamenii au devenit tot mai comozi și consumă alimente a căror durată de valabilitate ajunge uneori chiar la 2-3 ani! Pentru a rezista o perioadă atât de lungă sigur că este necesar să fie puternic procesate și, de asemenea, să li se adauge multe substanțe chimice care nu sunt cele mai de dorit pentru organismul nostru.

Aceste schimbări în dietă au perturbat profund dezvoltarea normală a organismului femeii, cea mai de temut perturbare fiind creșterea nivelului hormonilor sexuali, astfel că fetele ajung la pubertate mult mai devreme. Consecințele sunt și de natură emoțională și socială, desigur, însă cele mai dramatice efecte sunt în ce privește sănătatea fizică atât a lor cât și a urmășilor lor. Schimbările alimentare au afectat atât instalarea la vîrstă mai timpurie a pubertății cât și starea de sănătate a femeii din perioada sa fertilă (când poate procrea), ca și din perioada de la sfârșitul vieții, numită menopauză. Așadar, **cu cât prima menstruație se instalează la o vîrstă mai timpurie, cu atât riscurile pentru sănătate sunt mai mari pentru toate etapele din viața femeii.**

## Ciclul hormonal al femeii

Să vedem cum decurge ciclul hormonal al femeii. Ovarele produc hormoni sexuali: în principal, mai multe tipuri de **estrogeni** (pentru simplificare mă voi referi la ei spunând simplu estrogen) și **progesteron**. Fiecare dintre acești hormoni, atât estrogenul cât și progesteronul, joacă un rol specific în cadrul funcției reproductive. În general, ciclul menstrual al femeii durează 28 de zile. La începutul acestei perioade, nivelul estrogenului crește încet; în același timp, țesuturile care căptușesc uterul încep să se îngroașe, în pregătire pentru o eventuală sarcină.

Respect pentru oameni și cărți

După aproximativ două săptămâni, moment în care nivelul estrogenului scade brusc, ovarele eliberează un ovul care trece prin trompa uterină și ajunge în uter. Pe acest traseu se poate produce fecundarea. Estrogenul face loc acum progesteronului, un alt hormon, promotorul sarcinii, produs la rândul lui tot de ovare.

Prezența progesteronului reprezintă un semnal pentru pereții uterului de a se umple cu sângele necesar pentru hrăirea viitorului făt. Dacă ovul este fecundat, ovarele continuă să producă în continuare progesteron. Dacă nu se produce fecundarea, producerea de progesteron este opriță, iar straturile de țesuturi ce căptușesc uterul sunt eliminate prin ceea ce numim menstruație.

Orice femeie știe ce înseamnă și cum resimte organismul său aceste perioade lunare care se repetă continuu. Unele femei sunt foarte puțin afectate de aceste modificări din organismul lor, pe când altele abia fac față anumitor zile (prima și a doua zi de ciclu cu dureri îngrozitoare, hemoragii puternice, migrene etc.) cât și unor întregi perioade din viața lor (sarcini dificile, nașteri foarte grele, premenopauză și menopauză – un adevărat calvar). Vestea cea bună pe care doresc să v-o aduc prin această carte este aceea că neplăcerile cauzate de **fluctuațiile inerente ale hormonilor pot fi ținute sub control printr-o anumită alimentație**. Hrana pe care o ingerăm face ca diferența să fie covârșitoare asupra stării noastre de sănătate. O simplă modificare a dietei ne poate influența pozitiv starea de sănătate și ne poate face să ne bucurăm cu adevărat de acești ani frumoși, unici din viața noastră: tinerețea – când organismul femeii înflorește, iar frumusețea și tăria fizică ajung la apogeu; perioada nașterii, când devenim mame – o experiență unică, fascinantă în viața femeii cu atât de multe implicații și semnificații; perioada de final a vieții când, libere de grija ciclului menstrual, ne putem bucura încă de o viață sexuală împlinită cât și de o viață sănătoasă în general.

Trecerea la alimentația sănătoasă este secretul care ne ajută să ne bucurăm de aceste avantaje.

**Cum influențează alimentația ciclul hormonal al femeii**

Alimentele de origine animală (carne, produse lactate și ouă) determină creșterea nivelului hormonilor sexuali ai femeii în același fel în care, tot ele, fac să crească, de exemplu, nivelul colesterolului cu toate consecințele negative pentru sănătate ce derivă din aceasta. La începutul ciclului menstrual, când estrogenul ar trebui, în mod normal, să crească încet și treptat, în cazul în care dieta conține alimente bogate în grăsimi și proteine animale, aceste alimente fac ca nivelul estrogenului să crească brusc în sânge și să ajungă la niveluri mult mai ridicate. Apoi, spre încheierea ciclului, el scade tot brusc. Aceste fluctuații puternice duc la cicluri dureroase, greu de suportat pe tot parcursul vieții și, de asemenea, la o menopauză dificilă.

În țările în care, în mod tradițional, se consumă alimente sănătoase, preponderent vegetale, femeile au niveluri ale estrogenului mai joase și de asemenea cicluri menstruale mai lungi, adică între menstruații trece o perioadă mai lungă de timp. Aceasta înseamnă că ele sunt mai puțin expuse acelor perioade în care nivelurile estrogenului sunt mai mari și că nu au prea multe dificultăți de întâmpinat odată cu schimbările irente modificărilor hormonale. Si cum se realizează acest lucru? Cea mai bună cale pentru o femeie de a diminua aceste neplăceri cauzate de modificările hormonale o constituie evitarea acelor alimente care duc la accentuarea peste măsură a acestora, adică evitarea alimentelor de origine animală și a celor rafinate. Concret, pur și simplu hrănindu-se cu pâine sănătoasă, cereale integrale, fructe și legume din belșug ca parte de bază a alimentației lor.

Avantajul alimentelor vegetale, integrale constă nu doar în prezența în cantitate redusă a grăsimilor, ci și în prezența fibrelor, acest ingredient de bază pentru sănătatea femeii care ajută la eliminarea hormonilor în exces din organismul ei. Vom reveni la acestea pe parcursul acestei cărți.

Respect pentru oameni și cărți

## Mai multe despre hormoni

Revenim la hormoni. **Estrogenul** este responsabil de schimbările care se produc în organismul fetelor la pubertate: creșterea sănilor, dezvoltarea vaginului, a trompelor uterine și a uterului; mărirea stratului de țesut adipos, dezvoltarea oaselor; creșterea părului subaxilar și pubian și apariția primei menstruații. El este esențial pentru ciclul menstrual și dezvoltarea unei sarcini sănătoase, în condiții normale.

Așa cum am amintit ceva mai sus, *estrogen* constituie un termen generic, el desemnând o multitudine de hormoni dintre care estradiolul, foliculina și estriolul sunt cei mai importanți. Estradiolul este hormonul produs de organismul femeii în perioada fertilă și este important pentru buna funcționare a ciclului menstrual, a sarcinii și sănătatea oaselor. Deficiența acestui hormon determină probleme ginecologice, cum sunt endometrioza, fibroamele uterine și cancerele specific feminine. Estriolul este produs de placenta în perioada sarcinii, iar foliculina este singurul estrogen despre care se crede că rămâne în organism după menopauză. Estrogenii sunt produși în cea mai mare parte de ovare, dar în timpul sarcinii îi produce și placenta. Ficatul, glandele mamare și glandele suprarenale au și ele un aport, dar mult mai mic, în producerea acestor hormoni. Țesutul adipos (grăsos) constituie și el o sursă de estrogen. Femeile subponderale ar putea avea niveluri mai reduse ale estrogenului și, din această cauză, pot apărea neregularități ale ciclului menstrual și o fragilitate sporită a oaselor. Dimpotrivă, femeile obeze au estrogen în exces, ceea ce poate duce la apariția de polipi, fibroame uterine, endometrioza și cancer de sân. Deși în apropiere de menopauză, când ovarele reduc producerea de estrogen, iar prezența grăsimii în organism ajută într-un fel la păstrarea acestuia la un nivel mai stabil, grăsimea nu poate fi considerată un avantaj, ea sporind riscul pentru o mulțime de alte probleme de sănătate cum sunt bolile de inimă, artritele, diabetul zaharat de tip 2 și cancerele. Deci practic nu

Respect pentru oameni și cărți

există avantaje în a avea kilograme în plus nici din acest punct de vedere.

Am văzut că estrogenii sunt responsabili pentru modificările din organismul fetelor în perioada pubertății. După apariția ciclului menstrual în următorii 30-40 de ani în cadrul fiecărui ciclu menstrual nivelul estrogenului fluctuează, crescând și scăzând în fiecare lună. Dacă fecundarea nu se produce, nivelul său scade, iar țesuturile ce căptușesc uterul se desprind și sunt eliminate prin menstruație.

În perioada sarcinii însă, nivelul estrogenului rămâne ridicat. Sub acțiunea altor hormoni ce intervin în această perioadă, estrogenul și progesteronul rămân la niveluri corespunzătoare până când placenta, ajungând suficient de dezvoltată, preia funcția. După naștere, când placenta a fost eliminată odată cu fătul, nivelurile hormonilor scad din nou, ceea ce duce, în unele cazuri, în primele 3-4 zile după naștere la o ușoară stare de instabilitate emoțională, aproape depresie, care dispare, de regulă, fără nicio intervenție.

În **premenopauză** (perioada ce precede menopauza – de obicei, durează 7-10 ani), funcția ovarelor de a produce ovule se apropie de sfârșit. În această perioadă ovarele produc din ce în ce mai puțin estrogen. Organismul se mobilizează, intră inițial în panică, producând adrenalină pentru a reporni sistemul. Ovarele răspund, nivelul estrogenilor crește, doar pentru a coborî din nou. Fenomenul se repetă. Aceste fluctuații continue ale hormonilor sexuali pot determina bufeuri, transpirații nocturne, diaree sau constipație, spasme gastrice, palpații, creșterea tensiunii arteriale și chiar perioade de fertilitate (cu sarcini neașteptate la femei care cred că au depășit perioada fertilă). Simptomele ce preced menopauza sunt mai dificil de suportat decât menopauza însăși. Acestea cuprind, pe lângă cele menționate deja: menstruații neregulate, migrene, iritabilitate, nervozitate, depresie, palpații, tulburări ale memoriei, modificări ale pielii și ale părului, dureri de sânii etc.

Urmează perioada numită **menopauză**. Ea se instalează atunci când timp de 12 luni consecutive femeia nu mai are deloc

Respect pentru oameni și cărți

menstruație. Din acest moment fertilitatea ei încețează. Hormonii se stabilizează la un nivel mai scăzut și organismul începe să se adapteze în noua situație. Printre simptomele cel mai des întâlnite în menopauză amintim: uscăciune vaginală, incontinență urinară, urinări mai frecvente, acumulare de țesut adipos în special în zona abdominală, libido redus, depresie, osteoporoză. Acestea pot dura între 1 și 5 ani. Desigur că unele dintre simptome sunt foarte neplăcute, însă un stil de viață sănătos pe parcursul întregii vieții ne poate scuti de majoritatea dintre acestea sau cel puțin ele vor fi suportabile. Femeile care au avut o dietă sănătoasă pe parcursul vieții, au făcut mișcare fizică în fiecare zi, au petrecut cel puțin o oră zilnic afară, expunându-se luminii și soarelui, au respirat un aer cât mai curat, și-au gestionat corespunzător stresul, și-au păstrat greutatea corporală în limite normale trec cu bine prin aceste perioade de instabilitate hormonală, ajungând ca în perioada de postmenopauză să se bucure pe deplin de viață.

Am văzut în rândurile de mai sus că alimentația face total diferență în felul cu funcționează organismul femeii. În principal, **alimentele pe bază de plante ne protejează pe trei planuri:**

1. reduc mult cantitatea de grăsimi din hrana noastră. Cu cât reducem mai mult cantitatea de grăsimi din dietă, cu atât efectele vor fi mai benefice asupra funcționării hormonilor specific feminini. De asemenea, greutatea corporală va fi menținută în limite normale, ceea ce este deosebit de avantajos pentru organism în general;
2. fibrele din plante au o contribuție esențială în a ajuta organismul să eliminate excesul de hormoni din organism pe căi naturale, fără să fie nevoie a interveni altfel;
3. când alimentația este preponderent vegetariană, în organism sunt produse proteine speciale care rețin hormonii până când aceștia sunt necesari. În acest fel, nivelul hormonal este ținut sub control, urmarea fiind un ciclu menstrual mai stabil, cu o primă consecință, deloc de neglijat, reducerea riscului de cancer.

În general, alimentele vegetale au un conținut redus în grăsimi. Unele, este adevărat, sunt mai bogate în grăsimi (de exemplu,