

CUPRINS

Argumente în favoarea unei alimentații sănătoase / 9

I. Principiile alimentației bolnavilor de cancer / 15

II. Alimentele recomandate și prepararea acestora / 21

Legumele și zarzavaturile / 21

Leguminoasele uscate / 28

Fruitele / 30

Pâinea, cerealele și pastele făinoase / 36

Lactatele / 38

Carnea / 39

Uleiurile / 41

Sarea / 42

Apa / 43

Mirodeniile și verdețurile / 43

III. Noțiuni despre unele preparate / 49

Supe și ciorbe / 49

Preparate de bază (gustări, feluri de bază) / 49

Prepararea cărnii / 50

Prepararea pâinii, a mămligii și a foilor de pizza / 52

Salate / 53

Sucuri / 53

IV. Ceaiurile și suplimentele nutritive / 55

Ceaiurile / 55

Suplimentele nutritive / 57

V. Raționile care au stat la baza

întocmirii meniurilor și rețetelor / 61

VI. Meniuri / 65

VII. Schemele de administrare a ceaiurilor / 107

VIII. Rețete pentru ceaiuri / 110

IX. Rețete culinare / 115

Lista cu măsuri și greutatea uzuale / 116

1. Mic dejun / 117

2. Gustarea de dimineață / 121

3. Supe, creme, ciorbe / 141

4. Mâncăruri pentru masa de prânz / 165

5. Masa de seară (cina) / 213

6. Salate / 235

7. Semipreparate / 241

Indexul rețetelor culinare pe capitole / 259

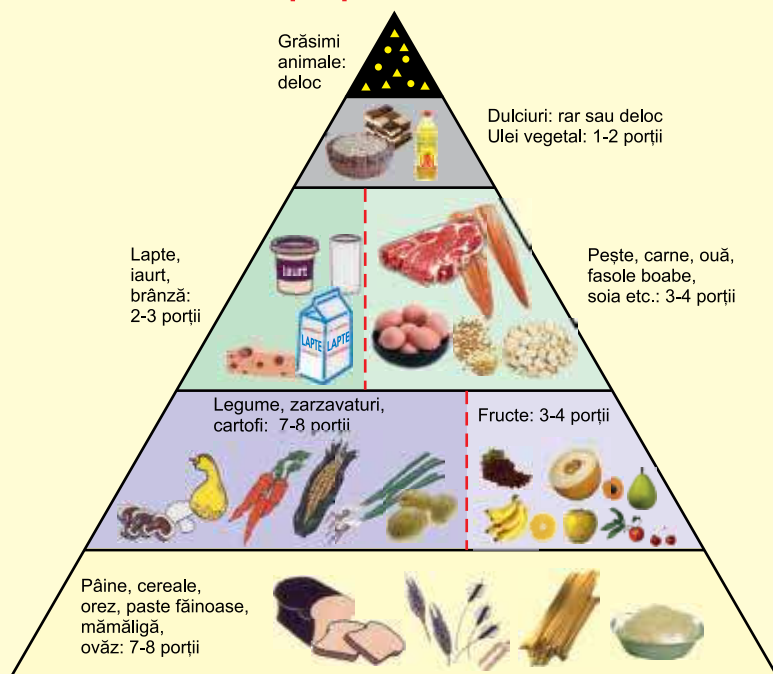
Indexul rețetelor culinare / 266

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Modul în care au fost întocmite meniurile, rețetele și sfaturile privind suplimentele nutritive are ca scop:

- asigurarea unei alimentații naturale, sănătoase, lipsite de factori nocivi sau de risc;
- creșterea imunității organismului;
- consumul unor produse (ceaiuri, sucuri naturale, suplimente nutritive ș.a.) care să inhibe sau să nu favorizeze dezvoltarea celulelor canceroase.

Piramida alimentară propusă are următoarea structură:



• pâine, cereale, orez, paste făinoase, mămăligă = 7-8 porții pe zi:

– aceste alimente oferă organismului uman glucide complexe, fibre alimentare, riboflavină, tiamină, niacină, fier, proteine, magneziu, precum și alți nutrienți. Se recomandă consumul preferențial de pâine cu țărâțe preparată în casă, datorită faptului că acest sortiment conservă în cel mai înalt grad componentele nutritive;

exemplu: 1 porție = 1 felie de pâine sau 1/2 cană de cereale, orez nedecortecat sau paste făinoase din făină integrală – fierte;

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

• legume, zarzavaturi, cartofi = 7-8 porții pe zi:

– aceste alimente conțin fibre, vitaminele A și C, folați, potasiu și magneziu; consumul acestora se recomandă ori de câte ori este posibil – proaspete sau crude;

exemplu: 1 porție = 1/2 cană de vegetale proaspete ori fierte sau 1 cană de legume, de frunze fierte sau 1/2 cană de zarzavaturi fierte sau 3/4 cană cu suc de roșii sau 1 cartof mijlociu;



• fructe = 3-4 porții pe zi:

– acestea sunt o sursă foarte importantă de fibre, vitaminele A, C și potasiu; se recomandă consumul lor ca atare și, pe cât posibil, proaspete;

exemplu: 1 porție = 1 fruct de mărime medie (măr, banană, portocală) sau 1/2 grapefruit sau 3/4 cană de suc sau 1/2 cană de cireșe sau 1 felie de pepene sau 1 ciorchine de strugure de mărime medie;



• carne, pește, fasole boabe, ouă și oleaginoase = 3-4 porții pe zi:

– aceste alimente sunt bogate în proteine, fosfor, vitaminele B6 și B12, zinc, magneziu, fier, niacină și tiamină. Se recomandă consumul de carne de pasăre, pui, curcan și pește, ultimul sortiment chiar de mai multe ori pe săptămână. Este de preferat ca aceste alimente să fie gătită cât mai simplu, prin fierbere, înăbușire sau la grătar, folosindu-se – doar dacă este strict necesar – un minimum de ulei vegetal, preferabil de măsline, floarea-soarelui, soia, in sau rapiță;

exemplu: 1 porție = 100 g de carne gătită sau 1 ou sau 1/2 cană de leguminoase uscate fierte;



I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

• lapte, iaurt, brânză degresate = 2-3 porții pe zi:

– aceste produse au avantajul de a fi bogate în calciu, riboflavină, proteine, vitamina B12, iar când sunt fortificate, și vitaminele D și A;

exemplu: 1 porție = 1 cană de lapte sau iaurt sau 1/2 cană cu brânză de vaci sau 50 g de telemea desărată;



• uleiuri = 1-2 porții pe zi:

– numai de măsline, floarea-soarelui, soia, rapiță sau in (de preferat presat la rece);

– grăsimea (ca și zahărul) nu este recomandată, fiind foarte bogată din punct de vedere caloric, dar în același timp săracă în nutrimente, ceea ce justifică pe deplin limitarea consumului ei;

exemplu: 1 porție = 1 linguriță de ulei (5-6 ml);



Necesarul nutritiv asigurator are următoarea structură:

- **Lipide** (grăsimi) $\leq 30\%$

* saturate $< 4\%$

* monosaturate 13-16%

* polisaturate $\leq 12\%$

* colesterol < 300 mg/zi

- **Glucide** $\approx 50\%$

- **Proteine** $\leq 20\%$



I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Glucidele (hidrații de carbon) reprezintă combustibilul necesar întregului organism uman. Acestea asigură inclusiv hrana activității cerebrale.

Pentru organism, **hidrații de carbon** sunt, pe de o parte, combustibilul necesar obținerii energiei, iar pe de altă parte reprezintă hrana concretă pentru activitatea cerebrală. În situația în care hidrații conțin și vitamine, substanțe minerale și oligoelemente ale substanței lor structurale, dar și datorită altor caracteristici, materiile de balast devin nedigerabile și ajută – tocmai prin această calitate a lor – la desfășurarea optimă a metabolismului. Materiile de balast ușurează și diminuează problemele intestinale, putând influența pozitiv un metabolism neconcertat al lipidelor.

Nu se vor consuma zahăr și deserturi pe bază de zahăr!

De asemenea, bomboanele, ciocolata, lichiorurile și băuturile răcoritoare îmbuteliate sunt strict interzise.



Sunt recomandate cerealele, pâinea intermediară, pastele făinoase din făină intermediară, orzul nedecorticat, legumele, fructele proaspete, cartofii și leguminoasele uscate.



Proteinele sunt cărămizile din care sunt clădite celulele umane, mușchii, organele și sângele. În plus, constituie o sursă de energie, astfel încât pot fi considerate de neînlocuit. Acestea se compun din aminoacizi, 20 dintre aceștia fiind extrem de importanți pentru organismul uman: 12 pot fi produși de corpul nostru, însă ceilalți 8 – nu. Întrucât și aceștia sunt la fel de necesari, ba chiar esențiali pentru existența umană, suntem nevoiți să-i preluăm din alimentele bogate în proteine.

Este necesar să facem aici o distincție clară între proteinele vegetale și cele animale. Cele din urmă se găsesc cu precădere în carne și în produsele derivate ale acesteia, în pește și preparatele din pește, în lapte și produse lactate (cum sunt brânzeturile, iaurtul, sana, chefirul), precum și în ouă.

Proteinele de origine vegetală se pot prelua din cereale, din toate produsele de panificație, cartofi, legume, linte, mazăre, fasole, soia, nuci etc.

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Atunci când dorim ca prin alimentație să scădem nivelul colesterolului din sânge, vom consuma cu precădere proteine de origine vegetală.



Astfel vom reuși să evităm încărcarea organismului cu colesterol și grăsimi saturate, prezente întotdeauna în proteinele de origine animală.



Din categoria proteinelor animale se vor consuma doar lactatele, peștele, ouăle în cantități reduse, și mai rar carnea de pasăre, pui sau curcan.



Grăsimile (trigliceridele) sunt componentele mai cunoscute ale unei clase aparte de substanțe chimice numite lipide. Grăsimile pot fi saturate sau nesaturate în funcție de acizii grași. După forma sub care sunt consumate la acestea se mai adaugă vitamine solubile în grăsimi, materii colorante sau aromatice, antioxidanți etc. Toate materialele care însoțesc lipidele au o mică pondere în cadrul acestora, aproximativ un procent.

O particularitate a lipidelor o reprezintă faptul că aceste materii „însoțitoare“ sunt principalii transportori ai materiilor aromatice. Acesta este și motivul pentru care consumăm grăsimile cu plăcere.

Pe de altă parte, grăsimile sunt un adevărat carburant pentru organismul uman și dau cele mai multe calorii dintre toate cele trei elemente de bază menționate. Comparativ cu hidrații de carbon (zaharurile) și cu proteinele, lipidele dau de două ori mai multe calorii.

Lipidele funcționează ca un depozit energetic pentru organism și asigură materialul în care sunt învelite organe interne – rinichii, ficatul și inima, pentru a fi cât mai bine protejate în cazul unor agresii.

Una dintre grăsimile polinesaturate, acidul linolic, este vital pentru organismul uman; de aceea mai este numit acid gras esențial. Deoarece nu poate fi produs de organism, acidul linolic trebuie indus prin intermediul alimentelor. Acest acid gras polinesaturat se găsește mai ales în grăsimile de origine vegetală.

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Se vor evita alimentele ce conțin grăsimi animale (acizi grași saturați), cum sunt: untul, carnea, smântâna, untura, slămina, cârnații și preparatele din carne.



Se recomandă în special consumul grăsimilor vegetale (acizi grași mononesaturați și polinesaturați), care se găsesc în măslina, ulei de măslina, de floarea-soarelui, soia, rapiță, in, nucă etc. Vor fi consumate în special alimentele cu un conținut bogat de Omega-3, și anume peștele oceanic – somon, hering, macrou, ton etc.

Lucrarea de față se dorește a fi una practică. De aceea, în cele ce urmează se vor enunța anumite reguli și recomandări care să ajute bolnavul în adoptarea unui regim alimentar corect și, deci, favorabil bolii sale. Aspectele teoretice cu privire la boala canceroasă pot fi întâlnite în numeroase cărți de specialitate. Noi încercăm doar să contribuim la eliminarea răului primordial, și anume „alimentația modernă” care, conform statisticilor, este generatoare de îmbolnăviri în 30% dintre cazuri.



*Un lucru trebuie știut din capul locului:
bolnavul de cancer nu poate
și nu trebuie să renunțe niciodată la regim !*

Pentru a realiza o dietă corectă, se va ține seama de câteva elemente esențiale: **calitatea și cantitatea alimentelor consumate, tehnica de preparare, folosirea ceaiurilor, a sucurilor, a rădăcinoaselor și a suplimentelor nutritive.**

Toate elementele enunțate mai sus vor fi rezumate în 40 de meniuri zilnice, la care se adaugă toate rețetele necesare realizării lor.