

MITURI ABERANTE DESPRE MÂNCARE

Jack LaLanne, guru în domeniul fitnessului și vegetarian, în vârstă de nouăzeci și cinci de ani, își amintește că, atunci când a început el să ridice greutăți, în anii '30, „Doctorii erau împotriva mea – spuneau că lucrul cu greutățile poate să îți dea atac de cord și să te facă să îți pierzi apetitul sexual.”

La fel, doctorii nu credeau că fumatul dăunează sănătății înainte de anii 1960, ba chiar au susținut fumatul până prin anii 1950. Și au fost vremuri când profesioniștii în domeniul medicinei credeau despre cocaină că este un medicament în toată puterea cuvântului, când a-ți face o gaură în cap era considerat un remediu pentru multe boli, iar când o lobotomie frontală era considerată terapie solidă.

În multe feluri, lucrurile nu s-au schimbat. Încă mai există o tonă de informații greșite – și mare parte din ele sunt în legătură cu alimentația pe bază de plante. Ca să înrăutățească și mai mult lucrurile, doctorii au rareori studii în nutriție, iar cei care le au tind să urmeze străvechea piramidă de alimente creată de lobby-iști și de grupuri de interese pe care le interesează mai puțin sănătatea voastră, cât să își păstreze locurile de muncă și să vă ia banii.

Nu pot să cred toate lucrurile incredibile pe care le aud despre dietă și nutriție, spuse de oameni care habar nu au, dar care vorbesc de parcă ar avea. O dietă totală de proteine este bună! Toți carbohidrații sunt groaznici! Dumnezeu a pus animalele pe planetă pentru a fi mâncate de oameni! Alcoolul este un tonic pentru sănătate! Vegetarienii sunt niște molâi care nu pot să facă sport! Așadar, atenție: Odată ce veți începe să vă hrăniți în modul sănătos E2, pe bază de plante, oamenii o să înceapă să vă înșire tot soiul de „dovezi” ridicole cu privire la mâncare. Un lucru pe care îl puteți face este să îi ignorați. Dar dacă simțiți că aveți chef să vă lansați într-o discuție, iată câteva argumente care să vă ajute să le închideți gura.

Mitul 1

Nu poți să asimilezi suficiente proteine consumând o dietă pe bază de plante.

Realitate: Nu numai că vei asimila toate proteinele de care ai nevoie, ci, pentru prima oară în viață, n-o să suferi de un exces de proteine.

În alimentele naturale integrale pe bază de plante se află cantități foarte mari de proteine. De exemplu, spanacul este 51 la sută proteine; ciupercile – 35 la sută; păstăile – 26 la sută; orzul – 16 la sută; paste de grâu integral – 15 la sută; porumb – 12 la sută, iar cartofii – 11 la sută.

Mai mult decât atât – corpul nostru are nevoie de mai puține proteine decât am crede. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), un bărbat mediu cu o greutate de 68 de kilograme are nevoie doar de 22,5 grame de proteine pe zi, într-

o dietă de 2.000 de calorii pe zi, ceea ce înseamnă că aproximativ 4,5 la sută din calorii ar trebui să provină din proteine. (OMS recomandă femeilor însărcinate să asimileze 6 la sută din calorii din proteine.)

Alte organizații în domeniul nutriției recomandă ca doar 2,5 la sută calorii pe zi să provină din proteine, iar Consiliul SUA pentru Alimentație și Nutriție (US Food and Nutrition Board) recomandă o doză zilnică permisă de 6 la sută, ca marjă de siguranță; cu toate acestea, cei mai mulți americani au un aport de 20 la sută sau mai mult de proteine.

O serie de doctori, de la tata și până la Dean Ornish și la Joel Fuhrman, autorul bestsellerului *Mănâncă pentru a trăi. Formula revoluționară pentru o pierdere în greutate rapidă și susținută* (Little, Brown), sugerează că un aport corespunzător de proteine în alimentație ar trebui să fie cea mai mică grijă a noastră. Uitați-vă în jur și spuneți-mi când ați văzut ultima oară pe cineva care a fost internat în spital cu deficiență de proteine. Sau uitați-vă în natură, unde veți observa că animalele cele mai mari și mai puternice, precum elefanții, gorilele, hipopotamii și bizonul sunt erbivore.

De asemenea, tipul de proteine pe care le consumăm este la fel de important ca și cantitatea. Dacă aportul nostru de proteine va fi din alimente de origine animală, atunci nu numai că vom avea un aport prea mare de proteine, ci va fi și un tip de proteine care produc acid și care produc dezastru în sistemul nostru. De ce au atâta potențial dăunător proteinele? Deoarece corpul nostru poate să stocheze carbohidrați și grăsimi, dar nu proteine. Așadar, în cazul în care conținutul de proteine din dietă depășește cantitatea de care ai nevoie, nu numai că ficatul și rinichii vor fi suprasolicitați, ci vei începe și să pierzi calciu din oase, pentru a neutraliza excesul de proteină animală, care devine acid în corpul uman. Din acest motiv, în cazul proteinelor, motto-ul „cu cât mai puțin, cu atât mai bine” se aplică cu siguranță. Un american consumă în medie cu mult peste 100g pe zi, iar asta e o cantitate periculoasă. Însă dacă consumi o dietă pe bază de plante, nu vei avea nici prea multe proteine, nici prea puține, ci întocmai cantitatea potrivită.

Mitul 2

Proteinele din plante nu sunt proteine complete.

Realitate: Proteinele din plante sunt cât se poate de complete. Mitul că nu ar fi complete, sau că sunt de calitate mult mai mică decât proteinele de origine animală datează de pe vremea experimentelor pe șobolani, efectuate la începutul lui 1900. Pe lângă faptul că șoarecii nu sunt oameni, că ei au necesități nutritive diferite și au nevoie de mai multe proteine decât oamenii pentru a-și susține trupșoarele blănoase. Industria cărnii, a lactatelor și a ouălor a făcut atâta tam-tam cu studiul ăsta străvechi și chiar și în anul 2009, aproape orice puști, bărbat sau femeie crede că singurul mod de a obține proteine complete este consumând carne, ouă sau produse lactate.

În realitate, proteinele sunt compuse din lanțuri de aproximativ douăzeci de aminoacizi diferiți. Dintre aceștia, opt se află în afara corpului și trebuie să îi absorbim din hrană. Acești opt aminoacizi sunt aminoacizii „esențiali”. Ceilalți acizi sunt „non-esențiali”, pentru că pot fi sintetizați chiar de corp.

Plantele furnizează toți aminoacizii esențiali și non-esențiali. Pe toți. Poate că o plantă va avea un conținut mai scăzut dintr-un aminoacid sau altul (care însă nu va lipsi complet), pe când o alta are un conținut mai ridicat dintr-un alt aminoacid, dar genialul nostru corp le așează pe toate și, până la urmă, ne completează profilul de aminoacizi astfel încât să fie perfect echilibrat. Astfel, plantele generează proteine de calitate superioară, care sunt mai sănătoase, mai sigure și mai bune decât proteinele de origine animală.

Așa că nu este absolut nicio nevoie să combinăm anumite proteine din plante la fiecare masă, încercând să obținem un echilibru optim de aminoacizi.

Din păcate, mitul referitor la combinația de proteine continuă să fie perpetuat de o serie de organizații respectabile. Însă Asociația Americană pentru Dietă (American Dietetic Association) a înțeles cum stau lucrurile. În poziția sa, organizația afirmă: „Sursele vegetale de proteine pot să asigure ele singure cantități corespunzătoare din aminoacizii esențiali și non-esențiali, presupunând că sursele vegetale de proteine din dietă sunt rezonabil de variate și că aportul caloric este suficient pentru a face față necesităților de energie. Cerealele integrale, păstăile, legumele, semințele, nucile și alunele conțin cu toatele aminoacizi esențiali și non-esențiali.” Puteți să vă urcați în vârful muntelui și să strigați: Proteinele din plante sunt 100 la sută complete!

Mitul 3

Carbohidrații îngrașă.

Realitate: Unii carbohidrați da, însă carbohidrații buni nu. Cele mai multe dintre dietele moderne susțin că toți carbohidrații sunt răi, dar cu toate astea, dintre cei trei macro-nutrienți care ne furnizează calorii în dietă (carbohidrații, proteinele și grăsimile), carbohidrații sunt principala sursă de combustibil a corpului. Ei au grijă de pulsul vostru, de digestie, de respirație, de mișcare, de mers și de gândit.

Cam 70 la sută din calorile zilnice ar trebui să provină din carbohidrați buni (complecși). Cei pe care ar trebui să îi evitați se numesc carbohidrații simpli.

Ambele tipuri de carbohidrați sunt zaharuri. Ambele sunt digerate și transformate în glucoză, care este folosită de corp pentru energie: în sânge ca glucoză, sau depozitată în mușchi sau în ficat sub formă de glicogen. Când sunt consumați în exces, carbohidrații pot să fie transformați și în grăsime.

Printre carbohidrații simpli se numără zahărul de masă, melasa, mierea, alcoolul, pâinea albă, pastele albe, orezul alb, cartofii prăjiți, cerealele care conțin zahăr, sucurile de fructe, bomboanele și laptele. Cei mai mulți dintre carbohidrații simpli

nu au niciun fel de valoare nutrițională, pentru că au fost prelucrați de oameni și li s-au extras fibrele, mineralele și vitaminele. Sunt digerați rapid de corp și provoacă o creștere mare a nivelului glicemiei. Ca răspuns la această creștere, pancreasul pompează insulină, pentru a transporta și a livra glucoza ce conține energie la celulele din tot corpul. Procesul acesta face ca glicemia și nivelul de insulină să oscileze ca un pendul, iar noi să ne simțim obosiți, flămânzi și poftind în continuare carbohidrați simpli. Și datorită digerației rapide a acestor carbohidrați simpli, orice zaharuri în exces sunt transformate în grăsimi. Din acest motiv, cei mai mulți dintre carbohidrații simpli sunt o alegere alimentară proastă.

În schimb, carbohidrații complecși sunt hrănitori și printre ei se numără legumele, pâinea și pastele integrale, păstăile, mazărea, orezul brun, cartofii dulci, ovăzul, fructele și cerealele integrale. Acestea sunt pline de fibre, vitamine, minerale și micro-nutrienți. Spre deosebire de carbohidrații simpli, carbohidrații complecși creează o eliberare echilibrată și controlată de zaharuri în sistem. Această eliberare lentă dă corpului mai mult timp să folosească acei carbohidrați ca și combustibil și astfel, vor fi mai puțini carbohidrați care se transformă în grăsimi, iar nivelul de insulină rămâne stabil.

Așadar, atunci când consumați carbohidrați buni, naturali, veți avea un nivel constant de energie pe toată durata zilei, fără să vă îngrășați.

După cum puteți vedea, cele două tipuri de carbohidrați diferă foarte mult din punct de vedere nutrițional. Carbohidrații simpli sunt plini de calorii, asigură o nutriție scăzută și duc la creșterea în greutate. Carbohidrații complecși au un conținut mai scăzut de calorii, pentru că sunt plini de fibră, iar volumul lor aduce mai repede senzația de sațietate, ușurează accesele de foame și menține senzația de sațietate un timp mai îndelungat.

Așa că mergeți și mâncați carbohidrați – numai să fie din cei complecși.