



Cuprins

- ◆ „De ce sunt bolnav?” _____ 5
- ◆ Programul corect al meselor _____ 9
- ◆ Junk-food _____ 15
- ◆ Piramida alimentației raționale _____ 19
- ◆ Carnea și brânza _____ 29
- ◆ Alte principii de alimentație sănătoasă _____ 33
- ◆ PUTEREA de a face SCHIMBĂRI _____ 35
- ◆ Bucătăria sănătoasă _____ 37




Programul corect al meselor

Când să mâncăm?



Mâncați la ore fixe!

Totuși, regularitatea în alimentație este foarte importantă – viața noastră depinde de aceasta. Organismul se descurcă mult mai ușor atunci când „știe” la ce să se aștepte, când evenimentele sunt predictibile.



Lăsați o pauză de cel puțin 5 ore între două mese!

Pentru vremurile pe care le trăim, acest sfat nu este ușor de urmat. Unii sunt atât de ocupați, încât uneori se văd nevoiți să amâne ora la care mănâncă (sau chiar să sară peste ea) din cauza unor lucruri care par mai urgente. Alții cedează în fața dorințelor și poftelor care îi fac să mănânce atunci când organismul nu are nevoie de hrană.

Durează cel puțin 4 ore de la momentul în care mâncăm până când activitatea de digestie a stomacului se termină și acesta se golește complet. După ce a terminat, stomacul are nevoie de cel puțin o oră ca să se pregătească pentru masa următoare. În acest timp se pregătesc sucurile digestive, se distrug bacteriile rămase în stomac și se refac rezervele de energie care vor asigura contracțiile musculaturii pentru digestia hranei următoare.

În general, oleaginoasele (nucile, alunele și semințele) sunt privite mai mult ca desert. Ele sunt, de fapt, foarte hrănitoare (30 g de nuci au la fel de multe proteine ca și 60 g de carne) și ar trebui consumate mai des (bineînțeles, cu respectarea cantității din acest ghid, deoarece excesul poate da indigestii).

Un gălbenuș conține 220 mg colesterol. Nu depășiți 3-4 ouă pe săptămână. Carnea și peștele se pot exclude complet din alimentație.

PENTRU DIABETICI: În fișele vechi de regim pentru diabet, carnea și derivatele din carne sunt trecute în categoria alimentelor care se pot consuma „fără restricție”. Aceasta a fost o eroare, care nu mai apare în ghidurile moderne. Este mai bine pentru un diabetic să aleagă sursele vegetale de proteine. Grăsimile saturate prezente în produsele de proveniență animală scad toleranța la glucide, deci duc indirect la creșterea glicemiei. Grăsimile nesaturate din produsele vegetale (consumate în cantități mici) au efect invers, deci ajută la controlul diabetului. Un consum mare de carne are și dezavantajul de a crește riscul de afectare renală (prin exces de proteine) și cardiovasculară (prin exces de colesterol).



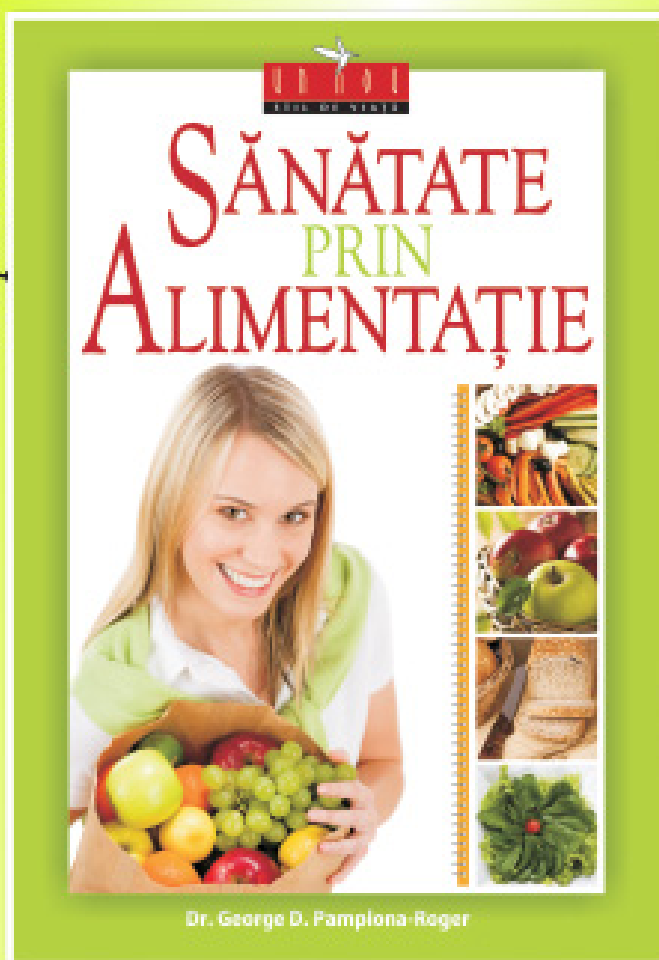
Consumați 2-3 porții pe zi de „SURSE DE CALCIU”!

Cele mai bune surse de calciu sunt cele vegetale:

- ▶ oleaginoase: semințe de susan, nuci, migdale (grupa SURSE DE PROTEINE)
- ▶ leguminoase: soia, fasole (grupa SURSE DE PROTEINE)
- ▶ legume: napi, gulii, morcov, varză, spanac, țelina, cartof (grupa LEGUME)
- ▶ cereale: grâu, ovăz (grupa CEREALE)

Multe alimente din comerț (cereale, lapte de soia etc.) sunt îmbogățite cu calciu. Există lapte vegetal (pe bază de soia, migdale, orez) și brânză vegetală (tofu). Ambele conțin calciu. Se pot procura din comerț sau se pot prepara în casă.

380 p. color / 60 lei



Sănătatea și starea noastră de bine depind, mai mult decât de orice altceva, de alimentele pe care le consumăm zi de zi.

Dacă unele alimente pot fi la originea diverselor afecțiuni, altele sunt capabile să prevină, să amelioreze sau chiar să vindece bolile de care suferim.

Cercetător, medic și autor cu o vastă experiență, dr. Pamplona-Roger descrie cu claritate științifică și precizie compoziția, proprietățile curative și utilizarea a aproape 100 de alimente.

Consumate cu regularitate, ele pot face la fel de mult pentru sănătatea noastră ca majoritatea medicamentelor.

În plus, ni se indică ce să folosim și ce să evităm atunci când suntem afectați de unele dintre cele mai întâlnite boli sau maladii.

Această carte va ajuta cititorul să cunoască mai bine care sunt alimentele înzestrate cu putere medicinală și să se bucure în același timp de gustul lor bogat.

Puteți comanda cărțile prezentate la:

tel.: 021 323 00 20, 0740 10 10 34

www.viataisanatate.ro

comenzi@viataisanatate.ro

sau în rețeaua de librării a Editurii Viață și Sănătate

www.viataisanatate.ro/librarii