

PREFAȚĂ

Pragmatici, trebuie să fim pragmatici în privința controlului pe care îl exercităm asupra echilibrului nostru ponderal, adică asupra greutateții.

De prea multe ori modul de viață este răspunzător pentru rotunjirea noastră progresivă dar sigură și, apoi, pentru obezitatea care se instalează treptat. Dacă un anumit exces ponderal a fost considerat multă vreme un gaj al cumsecădeniei, acum el e considerat, cel mai adesea, dușmanul eficienței și punctul de plecare al unor numeroase boli. De aceea, de îndată ce a atins acest stadiu, fiecare caută să-l facă reversibil, adică să slăbească. Atunci, trebuie să găsească o cale, trebuie să opteze pentru o "metodă" sau – poate (mai simplu) – instigat de Michel Montignac, să devină conștient că felul cum se hrănește este esențial și trebuie controlat pe termen lung.

Numeroase metode, deși recunoscute din punct de vedere științific, se dovedesc eficiente pe termen scurt și mediu, dar implică asemenea privațiuni, încât devin o serie de constrângeri greu de respectat... Și, încet-încet, ascensiunea către înălțimea scării gradate a cântărului este reluată. Aceasta este o experiență pe care am trăit-o.

Calea pe care ne-o propune Michel Montignac pune de acord dietetica și gastronomia, păstrând avantajul unui efect durabil pe termen lung, cu condiția să aderăm la principiile acestui nou mod de alimentație. Prin urmare, trebuie să ne modificăm obiceiurile alimentare, să conștientizăm ceea ce mâncăm, să ne adaptăm metabolismului pentru a slăbi într-o primă etapă și, apoi, să ne stabilim la nivelul ponderal ales. Această cale nu este decât un compromis între acceptabil și obligatoriu. Ființa umană nu poate fi constrânsă în permanență, ea are nevoie de diversitate, deci de o abordare gastronomică a științei de a mânca.

Punând în practică această metodă, am fost cucerit, cu atât mai mult cu cât ea a fost și este eficientă.

Doctor Philippe ROUGER
Conferențiar la Universitatea PARIS VI
Director adjunct al Institutului Național de Transfuzii

CUVÂNT ÎNAINTE

Este aproape o banalitate să spui că trăim într-o civilizație a contradicțiilor.

În fiecare zi omul își demonstrează geniul în domeniul științific și suntem convinși că acest geniu – dacă de el este vorba, nu are limită, într-atât de mult și-a demonstrat puterea de câteva decenii încoace.

Dar această evoluție științifică fulgerătoare nu se produce în mod uniform, deoarece există multe domenii unde mentalitatea omului se opune oricărei forme de progres sau – și mai rău – uneori are tendința de a regresa.

Nutriția este, din nefericire, una dintre aceste discipline rămase în urmă, unde mai domnește și o totală anarhie. Fiecare consideră că are dreptul de a spune ceva și toată lumea se îndeamnă să spună ce dă Dumnezeu.

Și așa vor rămâne lucrurile, atât timp cât problema va fi deschisă, iar soluția definitivă nu va fi acceptată de toți.

Adevărul în privința nutriției este cunoscut totuși, dar el rămâne privilegiul câtorva oameni de știință și membri foarte specializați ai corpului medical. Adevărul științific este ascuns – din rutină și din ultra-conservatorism – de către cea mai mare parte a pseudo-profesioniștilor în dietetică.

E greu să accepți aceasta realitate, deoarece ea se bazează pe patru criterii ce se opun credințelor tradiționale și zdruncină de-a dreptul ideile moștenite și practicile curente ce decurg din ele. Aceste patru criterii sunt următoarele:

1. – *Teoria caloriilor este falsă.* Aceasta constituie o ipoteză fără fundament științific, iluzorie în măsura în care adoptarea regimurilor hipocalorice duce întotdeauna la eșecuri.

2. – *Proastele obișnuințe alimentare* și, în special, excesiva rafinare a unor alimente, precum și natura lor îndoielnică, stau la originea dereglării metabolismului contemporanilor noștri. De aceea trebuie să învățăm să alegem bine în privința glucidelor.

3. – De asemenea, este foarte important să deosebim grăsimile benefice de grăsimile dăunătoare, alegându-le pe cele bune.

4. – *Trebuie să ne îmbogățim alimentația cu fibrele* pe care le conțin mai ales fructele, legumele verzi, legumele uscate și pâinea integrală.

"Secretele nutriției" constituie, întrucâtva, adevărul în această problemă, esențialul a ceea ce trebuie să știm despre un subiect a cărui importanță este mai mare decât ne imaginăm. Căci aceste taine îi privesc nu numai pe aceia care vor să slăbească ori să-și stabilizeze greutatea – fără constrângeri și privațiuni – ci și pe aceia care vor să-și regăsească vitalitatea fizică și intelectuală optimă.

OBEZITATE ȘI CIVILIZAȚIE

Îngrășarea – și ca urmare obezitatea – este un fenomen social. Este, întrucâtva, sub-produsul civilizației.

Dacă observăm ce se petrece în societățile primitive, putem constata că, în general, această problemă nu există.

De asemenea, obezitatea este inexistentă la regnul animal, cel puțin la speciile care trăiesc în mediul lor natural, numai animalele domesticate de om cunosc această suferință.

Paradoxal, tocmai în societățile cele mai evoluat se întâlnește cel mai des excesul ponderal. Se pare că acesta este corolarul nivelului de viață. De altfel, fenomenul a fost constatat de-a lungul întregului curs al istoriei.

Cu unele excepții, cei mai grași indivizi se găseau întotdeauna la categoriile sociale cele mai bogate.

Deseori, excesul de greutate era considerat ca o virtute. Era simbolul reușitei sociale, dar și al sănătății înfloritoare.

Nu se spunea gras și sănătos?

Astăzi mentalitățile au evoluat, deoarece – în afara faptului că s-au modificat canoanele de frumusețe – oamenii au devenit conștienți de neajunsurile greutateii prea mari.

Obezitatea este considerată un pericol, deoarece se știe că reprezintă un mare factor de risc pentru sănătate.

Dacă analizăm problema obezitității în lume, suntem obligați să constatăm că în Statele Unite, cea mai bogată țară din lume, este cea mai catastrofală situație.

Or, dacă luăm în considerație modul de hrană al americanilor, este ușor să deducem că tocmai proastele obișnuințe alimentare stau la baza obezitității lor. Iar această realitate se înrăutățește pe zi ce trece.

Contrariu a ceea ce lasă să se înțeleagă unii practicieni, obezitatea nu este o fatalitate și, chiar dacă originile sale sunt – în majoritatea cazurilor – ereditare, nu este mai puțin adevărat că ele sunt consecința rețetelor obișnuințe alimentare.

A aborda acest subiect lăsând în urmă aspectul esențial al problemei, înseamnă a ne ocupa numai de simptome (greutatea), neglijând cauza. Eșecul dieteticii tradiționale se datorează tocmai acestei abordări trunchiate. În loc să căutăm să scăpăm de simptome, prin intermediul unor regimuri de înfometare, am face mai bine să analizăm de ce ne îngrășăm. În loc să adoptăm proastele liste de meniuri gata făcute, numărând caloriiile sau cântărind alimentele, mai bine am încerca să înțelegem cum ne funcționează organismul și în ce fel va putea el să asimileze diferitele categorii de alimente.

Slăbirea și stabilizarea greutateii trec, după părerea mea, printr-o fază educativă obligatorie și, înainte de a începe punerea în practică a metodei descrise în aceasta carte, eu vă propun să străbateți trei etape, care constituie o adevărată conștientizare a principiilor ei.

Mai întâi, conștientizarea jalnicelor obișnuințe alimentare dobândite în câteva decenii, asociate cu rafinarea excesivă a unor alimente, care stau la originea destabilizării progresive a metabolismului nostru. Această situație este cea care duce, în consecință, la obezitate și boală.

Apoi, o conștientizare a modului în care ne funcționează corpul. Trebuie să învățăm efectiv cum ne funcționează metabolismul, ca și sistemul digestiv.

În sfârșit, o conștientizare a naturii alimentelor, a proprietăților lor și a familiei din care acestea fac parte.

În acest fel, vom putea construi concret o dietetică inteligentă, pe baza căreia ne vom asuma responsabilitatea propriului corp și vom realiza nu numai controlul alimentației, ci și echilibrul ponderal.

Iată ce va invit să descoperiți în capitolele care urmează.

INTRODUCERE

În ultimii ani, când eram întrebat cum am slăbit sau cum fac să-mi păstrez greutatea, răspundeam invariabil “mâncând la restaurant și luând mese de afaceri”, ceea ce stârnea zâmbete, dar nu convingea pe nimeni.

Fără îndoială că și dumneavoastră vi se pare paradoxal, mai ales dacă puneți excesul de greutate pe seama obligațiilor familiale, sociale și, poate, profesionale, care vă impun să onorați puțin cam prea des gastronomia. În orice caz, asta credeți dumneavoastră.

Cu siguranță că ați încercat deja să aplicați un număr incalculabil de metode care circulă și figurează demult printre locurile comune. Dar întotdeauna ați constatat că – pe lângă faptul că sunt deseori contradictorii și nu au decât rezultate nule sau efemere – aceste principii erau, în majoritatea cazurilor, imposibil de aplicat într-un regim de viață normal. Chiar și acasă, ele impun atâtea constrângeri, încât te lași păgubaș în foarte scurt timp.

Prin urmare, sunteți azi, ca și acum câțiva ani, preocupați de ceea ce, în mod pudic, am putea numi *exces de greutate*.

La începutul anilor 60, pe când trecusem deja de treizeci și cinci de ani, cântarul îmi arăta vreo optzeci de kilograme, adică un plus de șase kilograme față de greutatea mea ideală.

În fond, nu era nimic alarmant pentru un om cu înălțimea de 1,81 m și care mai avea câțiva ani până să împlinească patruzeci.

Până atunci, avusesem o viață socio-profesională destul de regulată, iar excesul meu ponderal părea stabilizat. “Excesele alimentare”, dacă puteam vorbi într-adevăr de excese, nu erau decât foarte ocazionale și aveau, în mod esențial, un caracter familial. Când te trași dintr-o regiune din sud-vestul Franței, gastronomia face obligatoriu parte din educație. Ea devine chiar un dat cultural fundamental.

Abandonasem deja, de mult timp, zahărul, cel puțin în cafea. Sub pretextul unei alergii, nu mai mâncam cartofi și, cu excepția vinului, nu mai beam alcool.

Cele șase kilograme în exces le luasem într-o perioadă de zece ani, ceea ce reprezenta o curbă de progresie relativ modestă. Când mă uitam în jurul meu, mă regăseam în limite normale, mai curând chiar sub acestea.

Apoi, de la o zi la alta, a trebuit să-mi exercit profesiunea în condiții cu totul diferite, atunci când mi s-a încredințat o responsabilitate la nivel internațional, în cartierul general al unei societăți multinaționale americane la care eram angajat.

Acum călătoream în cea mai mare parte a timpului, iar vizitele făcute la filialele pe care le controlam, în specialitatea mea, erau invariabil însoțite de reuniuni cu caracter gastronomic.

Întors la Paris, trebuia – în cadrul funcțiilor mele de la serviciul Relații Publice Interne – să însoțesc vizitatori, în majoritatea cazurilor străini, la cele mai bune restaurante din capitală. Asta făcea parte din obligațiile mele profesionale și mărturisesc că nu era cea mai dezagreabilă latură a activității.

Dar, la trei luni după ce îmi asumasem noile responsabilități, nu aveam mai puțin de 7 kg în plus. Trebuie spus că în acea perioadă făcusem un stagiu de trei săptămâni în Anglia, ceea ce nu aranjase deloc lucrurile.

Semnalul de alarmă fusese tras. Prin urmare, trebuia neapărat să fac ceva.

La început, am încercat și eu, ca toată lumea, să aplic, mai mult sau mai puțin, locurile comune cunoscute, cu rezultatele tot mai decepționante pe care le cunoaștem.

Apoi, foarte repede – întâmplarea privind bine lucrurile – am întâlnit un medic generalist pasionat de problemele nutriției; acesta mi-a dat câteva sfaturi, ale căror principii păreau să demoleze fundamentul dieteticii tradiționale.

Foarte curând după aceea, obținusem rezultate deosebit de promițătoare. Atunci, m-am hotărât să aprofundez problema, ceea ce era destul de ușor, deoarece lucram într-un grup farmaceutic și aveam, astfel, acces la informații științifice care mă interesau.

După câteva săptămâni, reușisem să obțin majoritatea publicațiilor franceze și americane din acest domeniu. Chiar dacă aplicarea unor reguli aducea rezultate, eu voiam să le înțeleg baza științifică. Doream să știu când și cum începeau să devină eficiente și care era limita lor de aplicare.

De la început îmi impusesem să nu înlătur practic nimic din alimentație, cu excepția zahărului. Când ai ca misiune să-i însoțești pe vizitatori la restaurante, nici nu poate fi vorba să numeri calorii ori să te limitezi la “un măr și un ou răscopt”. Trebuia să găsească altceva.

Prin urmare, am pierdut treisprezece kilograme luând în fiecare zi mese de afaceri și veți afla și înțelege, mai departe, cum.

Dar enunțarea unor principii este un lucru, iar aplicarea lor este alta.

După câteva luni, am redactat pentru cei din anturajul meu, și la cererea lor, esențialul metodei, care încăpea pe trei pagini dactilografiate.

Încercam, pe cât posibil, să stau cel puțin o oră cu fiecare persoană interesată, pentru a-i explica bazele științifice ale metodei.

Dar nu era întotdeauna suficient. Greșelile grosolane, făcute involuntar, compromiteau prea adesea rezultatele. În toate cazurile, forța culturală a ideilor moștenite, de altfel în contradicție cu metoda mea, era prea puternică, și făcea ca lucrurile să fie înțelese în mod neclar. De aceea, în mintea mea s-a dezvoltat treptat ideea de a redacta un document mai complet.

Cartea de față are pretenția de a fi *un ghid* și, scriind-o pentru dumneavoastră, am urmărit următoarele scopuri:

– să demitizez ideile moștenite, printr-o argumentație suficient de convingătoare, pentru ca acestea să fie abandonate;

– să prezint bazele științifice fundamentale, indispensabile pentru înțelegerea fenomenelor nutriției;

– să enunț reguli simple, dând esențialul fundamentului lor tehnic și științific;

– să înfățișez, în cele mai mărunte detalii, toate condițiile de aplicare a acestei metode;

– să dau, pe cât posibil, o adevărată metodologie. Să realizez, întrucâtva, un *ghid practic*.

În ultimii ani, ajutat de sfaturile specialiștilor, am observat, cercetat, testat, experimentat și încercat. Astăzi, am convingerea că am descoperit și elaborat o metodă eficientă și ușor de aplicat.

Veți învăța, din această carte, *că nu te îngrași* pentru că mănânci mult, ci pentru că mănânci prost.

Veți învăța să vă gestionați alimentația așa cum vă gestionați bugetul.

Veți învăța să vă conciliați obligațiile familiale, sociale și profesionale cu propria plăcere.

Veți învăța, în fine, *să mâncați într-un mod mai sănătos, fără ca să adoptați o alimentație tristă.*

Cartea de față nu este prezentarea unui “regim”. Este expunerea unei noi metode de alimentație, care constă în *a învăța să-ți menții echilibrul ponderal, în timp ce continui să te bucuri de plăcerile mesei*, indiferent dacă ești acasă, la prieteni sau la restaurant.

Dar, ca o consecință, veți afla cu surprindere că, adoptând aceste noi principii alimentare, veți regăsi ca prin farmec o vitalitate fizică și intelectuală pe care le-ați pierdut de mult. Și vă voi explica de ce.

Veți afla că anumite obișnuințe alimentare stau uneori la originea unei lipse de tonus și, ca urmare, a unei performanțe sportive sau profesionale minore.

Veți ști că, adoptând anumite principii de nutriție fundamentale, ușor de pus în aplicare, veți putea elimina oboseala bruscă ce vă afectează, probabil, și veți regăsi o vitalitate optimă.

De aceea, chiar și în cazul când excesul dumneavoastră ponderal este modest ori aproape nul, învățarea metodei și a principiilor pe care trebuie să le adoptați pentru un control eficient al alimentației este de mare importanță.

Aceasta conduce, în orice caz, la dobândirea unei noi energii, garanție a unei mai mari eficiențe în toate domeniile vieții personale și profesionale.

Veți constata, pe de altă parte, că problemele gastro-intestinale, cu care v-ați resemnat să trăiți, vor dispărea total și definitiv, deoarece aparatul digestiv vi se va echilibra complet.

Dar, cu toate că în aceasta lucrare fac apologia bunei bucătării franceze, în general, și a vinului și ciocolatei în special, intenția mea nu era câtuși de puțin ca, scriind-o, să plagiez excelențele ghiduri gastronomice pe care le cunoașteți cu toții. Mărturisesc totuși că eram tentat s-o fac, fiindcă întotdeauna mi-a fost greu să despart mâncarea de plăcere și bucătăria de gastronomie.

Am avut șansa, de câțiva ani încoace, să frecventez cele mai bune restaurante din lume, iar strângerea de mână a unui mare bucătar mi-a inspirat atât respect, cât și admirație.

Marea bucătărie, care, de altfel, este de multe ori și cea mai simplă, a devenit o arta care nu mai are nevoie de alte confirmări. O artă pe care aș fi tentat, în ceea ce mă privește, s-o pun înaintea tuturor celorlalte.

CAPITOLUL I

MITUL CALORIILOR

Teoria slăbirii, care se bazează pe o abordare hipocalorică a problemei, va rămâne, cu siguranță, cea mai mare “gafă științifică” a secolului XX.

Aceasta este o cursă, o păcăleală, o “ipoteză” simplistă și periculoasă, fără fundament științific real. Și, totuși, ea ne dirijează comportamentul alimentar de peste o jumătate de secol.

Priviți în jurul dumneavoastră și observați-i pe cei din anturaj; veți constata că oamenii, cu cât sunt mai rotocofi, groși, grași sau chiar obezi, cu atât socotesc mai înverșunat caloriiile pe care le îngurgitează..

Cu foarte rare excepții, tot ceea ce s-a numit “regim”, de la începutul secolului încoace, s-a bazat în mod esențial pe teoria caloriiilor.

Mare greșeală! Căci nu s-a putut obține nici un rezultat serios și durabil. Fără să mai vorbim de efectele secundare cel puțin dezastruoase.

Voi reveni, la sfârșitul acestui capitol, asupra “fenomenului socio-cultural”, cu caracter scandalos, care a luat amploare, în materie de calorii alimentare. Pentru că, în stadiul la care a ajuns astăzi, nu este nici o exagerare dacă vorbim de o adevărată “condiționare colectivă”.

A. ORIGINEA TEORIEI CALORIILOR

Doi medici americani, doctorul Newburg și doctorul Johnston, de la Universitatea din Michigan, au emis – într-o publicație din 1930 – ideea că “obezitatea ar fi mai curând rezultatul unei alimentații prea “bogate” în calorii, decât o deficiență a metabolismului”.

Studiul pe care îl făcuseră asupra echilibrului energetic se baza, de fapt pe un număr de observații foarte limitat, și – mai ales – fusese realizat pe o perioadă prea scurtă pentru a avea un fundament științific serios.

În ciuda acestui fapt, chiar de la publicare, a fost primit ca un adevăr științific irefutabil și, de atunci, a fost considerat drept “literă de evanghelie”.

Totuși, la câțiva ani după aceea, cei doi cercetători, tulburați – fără îndoială – de tapajul făcut în jurul descoperirii lor, au emis, cu timiditate, rezerve serioase asupra concluziilor la care ajunseseră. Dar acestea au trecut absolut neobservate. Teoria lor era deja înscrisă în programul de studii medicale al majorității țărilor occidentale unde își păstrează un loc de onoare chiar și în zilele noastre.

B. TEORIA CALORIILOR

Caloria este cantitatea de energie necesară pentru a ridica temperatura unui gram de apă de la 14°C la 15°C.

Corpul omenesc are nevoie de energie. În primul rând, pentru a-și menține temperatura la aproximativ 37°C. Întrucâtva, aceasta este necesitatea primară. Dar, îndată ce corpul intră în acțiune, chiar și numai pentru a-și păstra poziția verticală, pentru a se mișca, a scoate sunete etc. apare o nevoie suplimentară de energie. Apoi, mai trebuie un supliment de energie pentru a mânca, digera, pentru a îndeplini actele esențiale ale vieții.

Dar nevoia cotidiană de energie variază în funcție de individ, vârstă și sex.

Teoria caloriiilor este următoarea:

Dacă nevoile energetice ale unui individ sunt de 2500 de calorii pe zi și el nu absoarbe decât 2000, se va crea un deficit de 500 de calorii. Pentru a acoperi acest deficit, organismul uman va lua o cantitate de energie echivalentă din grăsimile de rezervă, ceea ce va duce, în consecință, la o scădere în greutate.

A contrario, dacă un individ absoarbe zilnic 3500 de calorii, în timp ce nevoile sale sunt de 2500, își va crea un excedent de 1000 de calorii, care va fi stocat, în mod automat, sub formă de grăsimi de rezervă.

Teoria pleacă deci de la postulatul conform căruia, nici într-un sens, nici în celălalt, nu există pierdere de energie. Este matematic! Iar formula rezultă dintr-o ecuație inspirată direct din teoria lui Lavoisier asupra legilor termodinamicii.

Încă din acest stadiu se poate pune întrebarea: cum au reușit să supraviețuiască prizonierii din lagărele de concentrare timp de cinci ani, numai cu 700-800 de calorii pe zi? Dacă teoria caloriiilor ar fi avut un fundament, ei ar fi trebuit să moară de îndată ce rezervele de grăsime din corp li s-au epuizat, adică după câteva luni.

În același mod, se poate pune întrebarea de ce oamenii care mănâncă mult, adică 4000-5000 de calorii pe zi, nu sunt mai grași (unii rămân chiar mereu slabi). Dacă teoria caloriiilor ar fi avut un fundament real, acești mari mănânci ar fi trebuit să cântărească, după câțiva ani, 400-500 de kilograme.

Cum se explică, pe de o parte, că mănâcând mai puțin – deci reducându-și cantitatea zilnică de calorii absorbite – unele persoane continuă să se îngrașe? În orice caz, mii de indivizi se îngrașă, deși rabdă de foame.

C. EXPLICAȚIA

Prima întrebare este: de ce nu se produce pierderea în greutate, deși se reduce aportul de calorii?

De fapt, pierderea în greutate are loc, dar fenomenul este efemer. Iar acesta este, în realitate, motivul pentru care doctorii Newburg și Johnston s-au înșelat: observațiile lor s-au întins pe o perioadă mult prea scurtă.

Fenomenul este următorul:

Să ne imaginăm că nevoile zilnice ale individului sunt de 2500 de calorii și că, timp îndelungat, aportul caloric a fost realizat în funcție de această nevoie. Dacă rația de calorii scade subit la 2000, se va utiliza, într-adevăr, o cantitate echivalentă de grăsimi de rezervă, pentru a o compensa și se va constata o pierdere în greutate.

În schimb, dacă aportul caloric se stabilește, de acum, la nivelul a 2000 de calorii, față de cele 2500 dinainte, organismul – determinat de instinctul său de supraviețuire – își va ajusta foarte rapid nevoile energetice la nivelul aportului. Din moment ce nu i se dau decât 2000 de calorii, nu va consuma decât 2000. Prin urmare, pierderea de greutate va fi întreruptă rapid. Dar organismul nu se va opri aici. Instinctul de supraviețuire îl va împinge la o prudență mai mare. Iar această prudență va fi atât de importantă, încât el își va face din nou rezerve. Dacă nu i se dau, de aici înainte decât 2000 de calorii, ei bine, își va diminua și mai mult nevoile energetice, până la, de exemplu, 1700 și va stoca diferența de 300 de calorii ca grăsimi de rezervă.

Se ajunge, astfel, la un rezultat opus celui scontat, pentru că – în mod paradoxal – în timp ce subiectul mănâncă mai puțin, el începe din nou să se îngrașe.

De fapt, ființa umană, animată permanent de instinctul de conservare, nu se comportă deloc diferit față de câinele care își îngroapă osul, deși moare de foame. Este, într-adevăr, paradoxal, dar câinele hrănit foarte neregulat recurge la instinctul său ancestral și își îngroapă hrana, constituindu-și, astfel, rezerve pentru când va fi înfometat.

Câți dintre dumneavoastră nu ați fost victimele înșelate ale acestei teorii – fără fundament – a caloriilor?

Cu siguranță că ați întâlnit în anturajul dumneavoastră obezi care mureau de foame. Acest fapt este deosebit de adevărat pentru subiecții de sex feminin. Cabinetele psihiatrilor sunt pline de femei a căror depresie nervoasă rezultă prea adesea din aplicarea teoriei, caloriilor. De cum intră în această horă infernală, ele îi devin foarte repede sclave, deoarece știu că orice oprire duce la o nouă creștere în greutate, mai mare decât aceea pe care o aveau la început.

Majoritatea membrilor corpului medical se ascund după deget. Ei, își dau foarte bine seama că pacientele lor nu slăbesc, dar le bănuiesc, mai degrabă, că nu respectă regulile jocului și că mănâncă pe ascuns. Unii dieteticieni profesioniști au organizat chiar ședințe de terapie de grup¹, unde fiecare obez vine și își declară public, în fața colegilor, pierderea în greutate, primită cu aplauze, ori câștigul în greutate, sancționat cu fluierături. Cruzimea mentală a unor asemenea practici nu este departe de cea medievală.

Omul în halat alb (cu excepția unor anumiți specialiști) își va pune cu atât mai puține întrebări asupra cunoștințelor sale de bază în acest domeniu cu cât acestea din urmă sunt mai curând simbolice. În afara unor locuri comune, cultura sa științifică în materie de nutriție este cam redusă.

De altfel, nutriția nu este un domeniu care să-i intereseze în mod deosebit pe medici. Am remarcat că, printre cei douăzeci de medici cu care am lucrat înainte de a scrie această carte, toți, fără excepție, au fost aduși în situația de a se interesa de nutriție, de a face cercetare și de a realiza experimente numai pentru că, inițial, avuseseră ei înșiși grave probleme de greutate pe care doreau să le rezolve.

Ceea ce este consternant, ba chiar scandalos, este faptul că – în rândurile marelui public – a fost lăsată să se dezvolte ideea conform căreia teoria caloriilor ar avea o bază științifică reală. Această teorie a dobândit, din păcate, autoritate și constituie, de acum, un dat cultural esențial al civilizației noastre occidentale.

Teoria caloriilor este atât de adânc ancorată în mentalitatea noastră, încât nu există vreun restaurant al unei colectivități, cafenea de cartier sau cantină militară care să nu afișeze numărul de calorii al fiecărui fel de mâncare, pentru ca oricine să poată fi în cunoștință de cauză. Nu trece o săptămână fără ca vreuna dintre numeroasele reviste feminine să nu aibă pe pagina întâi un articol asupra problemelor de slăbire, înfățișând ultimele meniuri puse la punct de echipe de specialiști în dietetică care, în lumina teoriei caloriilor, propun aproape fără deosebire, “o mandarină la micul dejun, o jumătate dintr-un biscuit la ora 11, un bob de năut la prânz și o măsline seara...”.

Totuși, se poate pune întrebarea cum de a reușit această acordare hipocalorică a problemei să ne iluzioneze atâta timp? Există două răspunsuri. Primul este că un regim hipocaloric dă întotdeauna rezultat. Privarea de hrană pe care se bazează duce obligatoriu la o oarecare slăbire. Dar acest rezultat, după cum am văzut, este întotdeauna efemer. Revenirea la situația inițială este nu numai sistematică, dar în majoritatea cazurilor, kilogramele puse depășesc pragul anterior. Al doilea motiv este acela că, în zilele noastre, “scăderea caloriilor” a devenit o formidabilă miză economică.

Exploatarea acesteia se realizează la un asemenea nivel, încât avem de-a face cu un adevărat lobby, ai cărui principali beneficiari sunt industria alimentară și câțiva bucătari (interesați), cu complicitatea specialiștilor în dietetică.

Teoria caloriilor este falsă și acum știți și de ce, dar nu înseamnă că sunteți și debarasați de ea. Pentru că este atât de adânc înfiptă în mintea dumneavoastră, încât vă veți surprinde încă mult timp, de aici înainte, comportându-vă după principiile sale.

Când vom aborda metoda de alimentație pe care o recomand în cartea de față, veți fi foarte tulburați, în măsura în care tot ceea ce vă propun poate apărea în totală contradicție cu această faimoasă teorie.

Dacă este cazul, recitiți acest capitol, până când lucrurile vor deveni perfect clare.

CALVARUL CELUI SUB-ALIMENTAT SAU MARTIRIUL OBEZULUI (după Dr. J.-P. Ruisse)

Această curbă arată foarte bine că regimurile hipocalorice succesive ajung să creeze o rezistență la slăbire.

Se vede, prin urmare, că, pe măsură ce se reduce rația calorică, randamentul regimului scade și organismul tinde nu numai să-și regăsească greutatea inițială, ci și să-și constituie rezerve suplimentare.

¹ Acestea sunt deosebit de răspândite în Statele Unite. (n.a.).

CAPITOLUL II

CLASIFICAREA ALIMENTELOR

Cred că acest capitol este singurul puțin mai complicat de citit și mai dificil de asimilat, din cauza caracterului său tehnic, lucru pentru care veți avea bunăvoința să mă iertați. Restul cărții va putea fi citit, dacă vreți, ca un roman.

De-a lungul întregii expuneri, voi menționa diverse categorii de alimente. Se cuvine să știți despre ce este vorba, altfel înțelegerea globală a metodei risca să vă scape.

Am încercat să reduc capitolul de față la cea mai simplă expresie a sa. Prin aceasta, înțeleg că nu conține decât esențialul a ceea ce trebuie să știți.

Dacă, totuși, veți începe să căscați și veți adormi după al zecelea rând, treceți repede la rezumatul capitolului. Dar înainte de a aborda metoda propriu-zisă, va trebui neapărat să va întoarceți la el, altfel asimilarea acesteia poate fi compromisă.

Alimentele sunt substanțe comestibile care conțin un anumit număr de elemente organice, ca: proteinele, lipidele, glucidele, precum și săruri minerale și vitamine. Totodată, ele sunt compuse și din apă și materii nedigerabile, ca fibrele.

A. PROTEINELE (sau PROTIDELE)

Acestea sunt celulele organice ale materiei vii, adică ale mușchilor, organelor, ficatului, creierului, oaselor etc. Sunt formate din cei mai simpli componenți, numiți aminoacizi. Unii dintre aceștia sunt fabricați de către organism. Majoritatea celorlalți aminoacizi provin însă dintr-un aport exterior, realizat prin intermediul alimentației, în care proteinele pot avea o dublă origine:

- *origine animală*: cantități mari se găsesc în carne, pește, brânză, ouă, lapte;
- *origine vegetală*: în soia, migdale, alune, cereale integrale și în unele leguminoase.

Idealul este de a consuma atât proteine de origine vegetală, cât și proteine de origine animală.

Proteinele sunt indispensabile pentru organism:

- pentru construcția structurilor celulare,
- ca eventuală sursă de energie, după transformarea în glucoza (ciclul KREBS),
- pentru producerea anumitor hormoni și neuromediatorii²,
- pentru constituirea acizilor nucleici (necesari reproducerii). Un regim alimentar cu deficit de proteine poate avea grave, consecințe asupra organismului: topirea mușchilor, ofilirea pielii etc.

Rația zilnică de proteine trebuie să fie de circa 60 grame la copil, și 90 de grame la adolescent.

La adult, ea trebuie să reprezinte un gram pe kilogramul de greutate, cu un minimum de 55 de grame pe zi la femeie, și 70 de grame pe zi la bărbat.

Altfel spus, consumul de proteine, pentru un adult, trebuie să reprezinte cel puțin 15% din aportul energetic zilnic.

Dacă însă consumul de proteine este, într-adevăr, prea mare, iar activitatea fizică este insuficientă, reziduurile proteice vor persista în organism și se vor transforma în acid uric, substanță responsabilă pentru îmbolnăvirile de *gută*.

Cu excepția oului, proteinele animale sau vegetale nu aduc cantitatea echilibrată de aminoacizi necesari organismului.

Absența unui aminoacid poate constitui "factorul limitativ" care să stânjenească asimilarea altor aminoacizi. De aceea, alimentația trebuie să asocieze proteinele de origine animală cu cele de origine vegetală.

O alimentație bazată numai pe proteine vegetale (vegetarianism) ar fi dezechilibrată, ar fi lipsită, în special, de cisteină, ceea, ce ar provoca tulburări ale cornoaselor (unghii, păr).

În schimb, un regim vegetarian, care include ouă și lactate poate fi echilibrat.

B. GLUCIDELE (sau HIDRAȚII DE CARBON)

Glucidele sunt molecule compuse din carbon, oxigen și hidrogen.

Glicemia

Glucoza este principalul "carburant" al organismului. Ea este stocată, ca rezervă, sub formă de glucogen, în mușchi și ficat.

Glicemia reprezintă procentul de glucoză din sânge. Pe nemâncate, are de obicei valoarea de un gram de glucoză la litrul de sânge.

Când se absoarbe – pe nemâncate – o glucidă (pâine, miere, făinoase, cereale, dulciuri etc.), se observă o variație a procentului de glucoză din sânge, după cum urmează:

- într-un prim timp, glicemia crește (mai mult sau mai puțin, în funcție de natura glucidei),
- într-un al doilea timp (după secretarea insulinei, de către pancreas), glicemia scade, iar glucoza pătrunde, astfel, în celule,
- într-un al treilea timp, glicemia revine la normal (*vezi schema de mai jos*).

Multă vreme, glucidele au fost încadrate în două categorii bine diferențiate, în funcție de capacitatea lor de a fi asimilate de către organism: zaharuri rapide pe de o parte, și zaharuri lente, de cealaltă.

La rubrica *zaharuri rapide*, figurau zaharurile simple și zaharurile duble, ca: glucoza și zaharoza, care se găsesc în zahărul rafinat (din trestie de zahăr sau din sfeclă), miere și fructe.

Denumirea de "zaharuri rapide" se baza pe credința conform căreia – având în vedere simplitatea moleculei de hidrat de carbon – asimilarea lor de către organism se făcea rapid, la puțin timp după ingerare.

² Neuromediator, adică substanță chimică eliberată de celulele nervoase, sub influența unei excitații și care produce un efect biologic adaptat (n.a.)

În schimb, se încadrează în categoria *zaharurilor lente* toate glucidele a căror moleculă complexă trebuia să facă obiectul unei transformări chimice în zaharuri simple (glucoză) în cursul procesului de digestie, așa cum este, în special, cazul amidonului din făinoase, care eliberează glucoza în organisme, în mod lent și progresiv.

Această clasificare este complet depășită, în prezent, deoarece; corespunde unei credințe eronate.

Experimente recente dovedesc, efectiv, că molecula de hidrat de carbon nu condiționează prin complexitate rapiditatea cu care glucoza este eliberată și asimilată de către organism.

Se constată că vârful glicemic al tuturor glucidelor (adică absorbția lor maximă), luat în mod izolat, pe nemâncate, survine în același interval de timp (după circa o jumătate de oră de la ingerare).

Astfel că, în loc să vorbim de viteza de asimilare, este mai adecvat să studiem glucidele în funcție de creșterea glicemiei pe care o induc, adică în funcție de cantitatea de glucoza produsă.

Este admis, prin urmare, de către toți oamenii de știință (vezi bibliografia) că, de acum, clasificarea glucidelor trebuie să se facă în funcție de puterea lor glicemică, definită prin conceptul de *indice glicemic*.

Zaharuri simple (glucoza și fructoza din fructe și miere)

Zaharuri complexe (cereale, făină, cartofi, legume uscate)

Zaharuri duble (zahăr alb, maltoza din bere, lactoza din lapte)

Indicele glicemic

Puterea glicemică a fiecărei glucide este definită prin indicele glicemic, care a fost adoptat în anul 1976. El corespunde suprafeței triunghiului de pe curba hiperglicemiei induse de către glucida ingerată.

Se da arbitrar glucozei indicele 100, care reprezintă suprafața triunghiului de pe curba hiperglicemiei corespunzătoare. Indicele glicemic al altor glucide este, astfel, calculat după următoarea formulă:

Indicele glicemic este cu atât mai ridicat, cu cât hiperglicemia indusă de glucida testată este mai mare.

Să remarcăm că prelucrarea industrială a glucidelor mărește indicele glicemic al acestora (corn-flakes = 85, porumb = 70, fulgi de cartofi instant = 95, cartofi fierți = 70).

Se știe, de asemenea, că nu numai cantitatea, ci și calitatea părții fibroase a glucidei îi dă acesteia un indice mic sau mare (pâine foarte albă – franzelă = 95; pâine albă – baghetă = 70; pâine integrală = 50; pâine graham = 35; orez alb = 70; orez neprelucrat = 50).

INDICE GLICEMIC RIDICAT		INDICE GLICEMIC SCĂZUT	
Maltoză	110	Fulgi de ovăz	50
Glucoză	100	Cereale cu tărâțe	50
Pâine foarte albă	95	Orez complet	50
Fulgi de cartofi instant	95	Pâine de grâu integrală	50
Miere, dulceață	90	Paste din făină – cernută	45
Corn flakes	85	Pâine de secară completă	40
Morcov	85	Mazăre verde	40
Zaharoză (zahăr alb)	75	Fasole albă	40
Pâine albă	70	Pâine integrală	35
Orez alb	70	Lactate	35
Cartofi	70	Fructe proaspete	35
Porumb	70	Lințe	30
Sfeclă	70	Năut	30
Biscuiți	70	Fasole uscată	25
Paste (făină albă)	65	Ciocolată amăruie	22
Banane	60	Fructoză	20
Stafide	60	Arahide	15
		Legume verzi	< 15

Din dorința de a simplifica, propun ca glucidele să fie clasificate în două categorii: “glucide bune” (cu indice glicemic scăzut) și “glucide rele” (cu indice glicemic ridicat), deoarece această distincție vă va permite să descoperiți, printre altele, în capitolele următoare, cauzele excedentului dumneavoastră ponderal.

Glucidele rele

Acestea sunt glucidele a căror asimilare provoacă o creștere mare a glucozei din sânge (hiperglicemie).

Este cazul zahărului de masă, sub toate formele sale (pur sau combinat cu alte alimente, ca prăjiturile), dar este și cazul tuturor glucidelor rafinate industrial, ca făina albă și orezul alb, sau al alcoolului (în special alcoolul distilat), precum și al cartofului și al porumbului.

Glucidele bune

Contrar celor prezentate mai sus, acestea sunt glucidele a căror asimilare de către organism este slabă și provoacă, prin urmare, o creștere redusă a glucozei din sânge.

Este cazul cerealelor brute (făină cu tărâțe), al orezului integral și al unor făinoase ca linte și bobul, dar mai ales

cazul majorității fructelor și al tuturor legumelor, pe care le includem și în categoria fibrelor alimentare (praz, nap, salată, fasole verde) și care conțin, toate, o cantitate redusă de glucide.

C. LIPIDELE (sau GRĂSIMILE)

Acestea sunt moleculele complexe, numite – în mod obișnuit – corpi grași.

În funcție de originea lor, se deosebesc două mari categorii de lipide:

- *lipidele de origine animală* sunt lipidele pe care le conțin carnea, peștele, untul, brânza, smântâna proaspătă etc.;
- *lipidele de origine vegetală* sunt lipidele din uleiul de arahide, margarina etc.

Se pot clasifica lipidele și în două categorii de acizi grași:

- *acizii grași saturați*, care se găsesc în carne, mezeluri, ouă și lactate (lapte, unt, smântână, brânză);
- *acizii grași mono-nesaturați sau poli-nesaturați*; acestea sunt grăsimile care rămân lichide la temperatura ambientală (uleiul de floarea-soarelui, de rapiță și măsline), deși unele pot fi solidificate prin hidrogenare (fabricarea margarinei). Totodată, în această categorie trebuie incluse toate grăsimile de pește.

Lipidele sunt necesare în alimentație. Pe lângă aceasta ele conțin numeroase vitamine (A, D, E, K) și acizi grași esențiali (acidul linoleic și acidul linolenic) și servesc la elaborarea unor hormoni.

Numai grăsimile presate la rece – obținute din prima presare – garantează conținutul de acizi grași esențiali.

Asimilarea grăsimilor este perturbată când acestea sunt amestecate cu glucidele rele, ceea ce are drept consecință o importantă stocare de energie, sub forma grăsimilor de rezervă.

În general, mâncăm prea multe grăsimi. Prăjelile, gogoșile, sosurile inutile și preparatele cu grăsimi ne-au invadat alimentația, când, de fapt, putem prepara foarte bine mâncărurile cu mult mai puține grăsimi, dar la fel de delicioase, fără a abuza de acestea din urmă.

Anumite lipide sunt responsabile pentru excesul de colesterol, dar – în realitate – există două tipuri de colesterol: cel “bun” și cel “rău”, obiectivul nostru fiind menținerea colesterolului total la cel mai scăzut nivel posibil, prin reunirea tuturor condițiilor pentru ca procentul de colesterol bun să fie cel mai mare³.

Trebuie să știm că nu toate lipidele favorizează creșterea colesterolului “rău”. Dimpotrivă, sunt unele care au tendința de a-l face să scadă simțitor.

De fapt, pentru a fi obiectivi, grăsimile trebuie împărțite în trei categorii:

1. *grăsimile care măresc colesterolul*

Acestea sunt grăsimile saturate care se regăsesc în carne, mezeluri, unt, brânză, untură, lactate;

2. *grăsimile care nu au decât o mică influență asupra colesterolului*

Acestea sunt conținute de crustacee, ouă, carnea de pasare – (fără piele);

3. *grăsimile care scad colesterolul*

Acestea sunt uleiurile vegetale: măsline, rapiță, floarea-soarelui, porumb etc. Cât despre pește, grăsimea acestuia nu intervine cu adevărat în metabolismul colesterolului, ci constituie un mod de prevenire a bolilor cardiovasculare, făcând să scadă trigliceridele și împiedicând trombozele. Prin urmare, trebuie să mâncăm pește gras (somon, ton, scrumbie, hering, sardină).

Metoda de slăbire pe care o propun se bazează, în parte, pe alegerea făcută între glucidele “bune” și cele “rele”. De asemenea, trebuie să alegeți între grăsimile “bune” și cele “rele”, dacă aveți un colesterol cu tendință de creștere sau dacă doriți să fiți asigurați împotriva riscului bolilor cardio-vasculare⁴.

D. FIBRELE ALIMENTARE

Acestea sunt substanțele conținute în special de legume, leguminoase, fructe și cereale în stare brută.

Deși ele nu au nici o valoare energetică a priori, fibrele alimentare joacă un rol extrem de important în digestie, în special datorită celulozei, ligninei, pectinei și a mucilagiilor pe care le conțin. Ele asigură un bun tranzit intestinal, iar absența lor stă la originea majorității cazurilor de constipație. Fibrele fiind, totodată, foarte bogate în vitamine, oligoelemente⁵ și în săruri minerale, insuficiența lor poate duce la grave carențe.

Ele împiedică absorbția, pe cale digestivă, a lipidelor, diminuând astfel riscul de ateroscleroză.

Pe de altă parte, fibrele au avantajul de a limita efectele toxice ale anumitor substanțe chimice, cum sunt aditivii și coloranții. După opinia unor medici gastro-energologi, anumite fibre ar avea capacitatea de a proteja colonul împotriva a numeroase riscuri și, mai ales, împotriva cancerelor digestive.

În ultimii ani, creșterea nivelului de viață din țările industrializate a avut ca urmare scăderea consumului de fibre.

Francezii consumă, actualmente, sub 20 de grame de fibre pe zi, în vreme ce aportul zilnic necesar ar fi de 40 de grame.

În 1925, consumul de legume uscate (deosebit de bogate în fibre) era de 7,3 kg anual, pe cap de locuitor. Astăzi nu mai este decât de 1,3 kg.

³ Vezi capitolul VIII, cu privire la supercolesterol. (n.a.)

⁴ Un capitol întreg este consacrat hipocolesterolului ca și influenței sale asupra riscurilor cardio-vasculare. Vă recomandăm să-l citiți cu atenție, pentru a fi siguri că alegerea alimentelor pe baza acestei metode va fi cea adecvată. (n.a.)

⁵ Oligoelemente – adică metale sau metaloizi aflate în cantități infime în corpul uman și care sunt necesare pentru anumite reacții chimice din organism, îndeplinind un rol de catalizator. (n.a.)

Baza hranei italienilor a fost dată întotdeauna de paste făinoase. Dar acum 30 de ani esențialul hranei lor era încă alcătuit din legume (bogate în fibre) și paste făcute din făină integrală, adică făină brută, care conținea fibrele de celuloză din grâu.

Astăzi, o dată cu creșterea nivelului de viață, carnea a înlocuit în cea mai mare măsură legumele, iar pastele sunt fabricate cu făină albă, cernută, adică făină din care au fost eliminate fibrele. În acest mod explică autoritățile medicale din Italia nu numai frecvența mai mare a obezității, ci, în special, proliferarea alarmantă a cancerelor digestive.⁶

SURSELE DE FIBRE (CELULOZĂ) și concentrația lor la 100 g de alimente

<i>Produse cerealiere</i>		<i>Legume uscate</i>		<i>Fructe uscate oleaginoase</i>	
Tărâțe	40 g	Fasole uscată	25 g	Nucă de cocos uscată	24 g
Pâine integrală	13 g	Mazăre uscată	23 g	Smochine uscate	18 g
Făină necernută	19 g	Linte	12 g	Migdale	14 g
Orez integral	5 g	Năut	2 g	Stafide	7 g
Orez alb	1 g			Curmale	9 g
Pâine albă	1 g			Arahide	9 g

<i>Legume verzi</i>				<i>Fructe proaspete</i>	
Mazăre verde fiartă	12 g	Varză	4 g	Zmeură	8 g
Pătrunjel	9 g	Ridichi	3 g	Pere cu coajă	3 g
Spanac fiert	7 g	Ciuperci	2,5 g	Mere cu coajă	3 g
Fetică ⁷	5 g	Morcovi	2 g	Căpșuni	2 g
Anghinare	4 g	Salată verde (lăptucă)	2 g	Piersici	2 g
Praz	4 g				

S-a demonstrat că fibrele (celuloza) au o acțiune benefică în cazul obezității. Introducerea lor în alimentație are ca efect scăderea glicemiei, ca și a insulinemiei (adică a secreției de insulină), care sunt răspunzătoare – după cum vom vedea în capitolul următor – pentru constituirea grăsimii de rezervă.

Dintre cele patru mari familii de substanțe alimentare, proteinele sunt absolut necesare organismului, deoarece conțin aminoacizi cu atât mai indispensabili, cu cât corpul nostru nu știe să-i fabrice. Tot așa stau lucrurile în privința unor anumite grăsimi care conțin vitamine și a doi acizi grași esențiali (acidul linoleic și acidul linolenic), pe care celulele noastre sunt incapabile să le sintetizeze. Numai glucidele ar putea fi considerate cel mai puțin necesare, pentru că organismul știe să producă glucoză din grăsimile de rezervă.

Dar trebuie știut că lipidele și proteinele se găsesc deseori combinate în aceleași alimente, cum este cazul cărnii.

Pe de altă parte, numai glucidele și lipidele au o putere energetică mare.

De aceea – pentru ca expunerea noastră să fie clară – vom (lăsa deoparte, în mare măsură, proteinele. Astfel, de fiecare dată când vom vorbi de un aliment, îl vom defini prin apartenența sa la doar trei categorii:

- glucide sau hidrați de carbon (făcând precizarea „bune” sau „rele”)
- lipide
- fibre alimentare

Când un aliment va conține, în același timp, și glucide și lipide, ca în cazul arahidelor, vom spune că este *glucido-lipidic*.

REZUMAT

Proteinele sunt substanțe care se află în numeroase alimente de origine animală și vegetală: carne, pește, ouă, lactate și leguminoase. Sunt indispensabile organismului și nu îngrașă.

Glucidele sau hidrații de carbon sunt substanțe care sunt transformate în glucoză. Se găsesc în alimente care, la origine, conțin fie zahăr (fructe, miere), fie amidon (făină, cereale, făinoase). Absorbția glucidelor se face pe stomacul gol, la un interval de timp egal cu ingerarea lor. Sunt clasificate în funcție de puterea lor glicemică, măsurată prin indicele glicemic. Se poate face, de asemenea, diferența între „glucidele bune”, cu indice scăzut, și „glucidele rele”, cu indice glicemic ridicat.

Lipidele sunt substanțe a căror origine poate fi atât animală, cât și vegetală. Acestea sunt grăsimi (carne, mezeluri, pește, unt, ulei, brânzeturi). Unele dintre ele pot mări colesterolul (carne, lactate), altele, dimpotrivă, contribuie la scăderea lui

⁶ Vezi publicațiile Profesorului Giacosa, Șeful Serviciului de Nutriție din Centrul Național de Cercetare a Cancerului, Genova. (n.a.)

⁷ Fetică, lat. Valerianella olitoria, plantă folosită pentru salată. (n. tr.)

(uleiul de măsline etc.).

Fibrele alimentare (celuloza): în această categorie intră toate legumele verzi (salate, andive, praz, spanac, fasole verde), dar și unele legume uscate, fructele și cerealele în stare brută, care conțin fibre în mare cantitate. Trebuie să fie consumate frecvent, deoarece insuficiența lor duce la carențe grave.

CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCIDELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ȘI A FIBRELOR ALIMENTARE

LIPIDE ⁸	GLUCIDE	ALIMENTE GLUCIDO- LIPIDICE	FIBRE ALIMENTARE ⁹
CARNE – OAIIE – VACĂ – VIȚEL – CAL – PORC MEZELURI PASĂRE IEPURE	FĂINĂ PÂINE BISCUȚI OREZ CARTOFI PASTE GRIȘ CUȘ-CUȘ TAPIOCA	LAPTE NUCI ALUNE ARAHIDE MIGDALE CREIER FICAT SOIA (făină) GERMENI DE GRÂU PASTE CU OU	SPARANGHEL SALATĂ VERDE SPANAC VINETE ROȘII DOVLECEI ȚELINĂ VARZĂ CONOPIDĂ
PEȘTE	FASOLE USCATĂ MAZĂRE	NUCĂ DE CAJOU NUCĂ DE COCOS CIOCOLATĂ	VARZĂ ACRĂ FASOLE VERDE PRAZ ARAHIDE
CRAB CREVETE LANGUSTĂ LANGUSTĂ OU UNT BRÂNZETURI ULEIURI MARGARINE	NĂUT MORCOVI MIERE ALCOOL PORUMB FRUCTE FRUCTE USCATE	ZAHĂR MĂSLINE CASTANE CASTANE DULCI SCOICI ST. JAQUES	ARDEI GRAS ANDIVE CIUPERCI NAPI SALASIFI ¹⁰ FRUCTE
		STRIDII AVOCADO	LEGUME USCATE

CLASIFICAREA GLUCIDELOR

GLUCIDE RELE	GLUCIDE BUNE
ZAHĂR DIN TRESTIE (alb sau roșcat) ZAHĂR DIN SFECLĂ ZAHĂR BRUN NERAFINAT MIERE SIROP DE ARȚAR DULCIURI MELASĂ DULCEȚURI, JELEURI ÎNGHEȚATĂ DE FRIȘCĂ BĂUTURI DULCI (sucuri acidulate, coă cola) FĂINĂ RAFINATĂ (pentru baghete, franzelă, pesmeți) PRĂJITURI DIN FĂINĂ ALBĂ ȘI ZAHĂR ȘI ZAHĂR PIZZA BRIȘOȘE, CORNURI, BISCUȚI	CEREALE BRUTE (grâu, ovăz, orz, mei etc.) FĂINĂ BRUTĂ (necernută) PÂINE integrală PÂINE de seară, integrală PÂINE cu țărâțe OREZ integral PASTE din făină integrală GERMENE DE GRÂU BOB VERDE LINTE FRUCTE ȚELINĂ NAP GERMENI DE SOIA MUGURI DE BAMBUS INIMĂ DE PALMIER

⁸ Toate alimentele care figurează în această coloană (cu excepția untului, uleiurilor și margarinelor) conțin și proteine (protide). (n.a.)

⁹ Conțin o foarte slabă proporție de glucide. (n.a.)

¹⁰ Salsifi, lat. *Scorzonera hispanica* (n.tr.)

FOIETAJE, SUFLEURI	SALSIFI
PASTE ALBE	VINETE
(spaghete, ravioli etc.)	DOVLECEI
OREZ ALB (rafinat)	CASTRAVEȚI
AMIDON DIN CARTOFI	ROȘII
MORCOVI	RIDICHI
PORUMB	CIUPERCI
AMIDON DIN PORUMB	VARZĂ
GRIȘ, CUȘ-CUȘ	CONOPIDĂ
AMIDON	FASOLE VERDE
CEREALE cernute	PRAZ
– FULGI DE PORUMB	ANGHINARE
– PETALE DE PORUMB	ARDEI GRAS
– OREZ SUFLÉ	SALATĂ VERDE
ALCOOL (în special distilat)	SPANAC
	NĂUT
	MAZĂRE USCATĂ
	FASOLE USCATĂ
	CIOCOLATĂ cu minimum 60% cacao

CAPITOLUL III

CUM SE PRODUC KILOGRAMELE ÎN EXCES?

Am văzut în capitolul I că soldul pozitiv dintre “caloriile absorbite” și “caloriile arse” nu putea explica excesul ponderal. Cu alte cuvinte, el nu justifică grăsimile de rezervă. Prin urmare, există o altă explicație, pe care o propun spre studiu în acest capitol.

A. INSULINA

Procesul de constituire sau de neconstituire a grăsimii de rezervă fiind legat direct de secreția de insulină, este necesar să începem capitolul de față cu câteva cuvinte asupra acestui hormon. *Insulina*¹¹ este un hormon secretat de pancreas, rolul ei fiind vital în metabolism. Funcția sa este aceea de a acționa asupra glucozei (adică asupra zahărului) din sânge, astfel încât aceasta să intre în țesuturile organismului. În acest stadiu, glucoza este folosită fie pentru a satisface nevoile energetice imediate ale corpului, fie – dacă există în cantitate mare – să constituie rezerve de grăsime.

Vom prezenta, acum, diverse ipoteze, pentru a determina în ce condiții, cu ce tip de alimentație și în ce proporții se constituie rezervele de grăsime.

B. INGERAREA UNEI GLUCIDE

De exemplu, o felie de pâine, mâncată *singură* (fără alt adaos).

Pâinea este o glucidă al cărui amidon transformat în glucoză trece direct în sânge. Organismul se află, subit, în hiperglicemie¹² (creșterea procentului de zahăr din sânge). Pancreasul se decide, atunci, să secrete insulină. Această secreție de insulină are, de fapt, două obiective:

1. – Să fixeze glucoza în țesuturile organismului, fie pentru a constitui o rezervă de energie pe termen scurt, folosită pentru nevoile vitale imediate ale corpului (glicogen), fie pentru a constitui un stoc pe termen mai lung, ca rezervă de grăsime;
2. – Să scadă procentul de zahăr din sânge (vezi capitolul asupra hipoglicemiei).

C. INGERAREA UNEI GLUCIDE ȘI A UNEI LIPIDE

De exemplu, o felie de pâine *cu unt*.

În ceea ce privește fenomenul metabolic, ne aflăm în fața unui proces identic celui descris la paragraful precedent.

Glucida se transformă în glucoză; procentul de zahăr din sânge crește; pancreasul secretă insulină.

Diferența fundamentală, însă, este aceea că, în acest caz, lipida se regăsește în sânge, transformată în acid gras.

Dacă pancreasul se află în perfectă stare, doza de insulină pe care o va secreta va fi exact în raport cu cantitatea de glucoză ce trebuie prelucrată. Dacă pancreasul are o funcționare defectuoasă, cantitatea de insulină pe care o va elibera va fi mai mare decât cea necesară pentru prelucrarea glucozei și, astfel, o parte din energia lipidei (care, în mod normal, ar fi fost evacuată), va fi stocată anormal, ca rezervă de grăsime. Înțelegeți, acum, că starea pancreasului este aceea care îl deosebește pe individul cu tendință la îngrășare de cel care poate mânca orice, fără să se îngrășe, primul fiind afectat de hiper-insulinism.

D. INGERAREA LIPIDELOR SINGURE

De exemplu, o bucată de brânză mâncată *singură* (fără alt, adaos).

Metabolismul unei lipide singure nu are nici un efect glicemic, adică nu are loc nici un fel de eliberare de glucoză în sânge. În consecință, pancreasul nu secretă practic insulină.

În absența insulinei nu există, prin urmare, stocare de energie.

Ceea ce nu înseamnă că ingerarea respectivelor lipide nu folosește la nimic. Căci, în cursul procesului de digestie, organismul ia din alimentul în cauză toate substanțele care sunt necesare metabolismului său energetic și, în special, vitaminele, acizii grași esențiali, precum și sărurile minerale (calciul din lactate).

Această demonstrație este voit schematică și, cu toate că mi-a fost făcută de oameni de știință eminenți, îi face pe mulți să zâmbească din cauza simplității ei. Căci realitatea, vă dați seama, fără îndoială, este puțin mai complicată.

În schimb, ea precizează esența fenomenului care ne interesează, *esența* din ceea ce trebuie cunoscut pentru a înțelege regulile fundamentale pe baza cărora vom lucra.

Dar, cu toate că acest capitol este cel mai important – după părerea mea – pentru că, definește procesul fundamental al constituirii grăsimilor de rezervă, el este încă insuficient pentru ca să înțelegeți de ce, continuând să mâncați absolut normal, dar “*diferit*”, puteți pierde – într-o primă etapă – toate kilogramele excedentare, iar – într-o a doua etapă – să vă mențineți la un nivel ideal.

Notă: Pancreasul este, întrucâtva, șeful de orchestră al metabolismului. Dacă este în bună stare, își va îndeplini normal funcția care constă în scăderea glicemiei prin producerea dozei adecvate de insulină. Dacă este afectat, deci dacă suferă de hiperinsulină, va avea tendința să declanșeze o stocare anormală de acizi grași, adică grăsimi de rezervă. De aceea, pancreasul – prin funcția sa insulinică – va fi responsabil pentru kilogramele excedentare. Vom vedea mai departe că o alimentație hiperglicemică duce, în timp, la o disfuncție pancreatică.

¹¹ Insulina este un hormon secretat de un mic grup de celule din pancreas, numite insulele Langerhans. (n.a.)

¹² Vezi capitolul VI asupra hipoglicemiei. (n.a.)

CAPITOLUL IV

GESTIONAREA DEPOZITELOR DE GRĂSIMI

În capitolul precedent am pus în evidență cauza principală a formării grăsimilor de rezervă. Acesta este, de fapt, răspunsul la întrebarea “de ce ne îngrășăm?”.

Ați înțeles că *asociația lipide-glicide, în cadrul unei funcționări pancreatice detectuoase, poate sta la originea kilogramelor excedentare*. În realitate în loc să vorbesc despre glucide, ar trebui să precizez că mă refer la “glucidele rele”, pentru că, așa ..cum am văzut în Capitolul II, cauza grăsimii ar fi mai degrabă calitatea, decât prezența acestora din urmă în alimentație.

Poate că știți deja acest lucru. Dar ceea ce poate că nu cunoașteți este mecanismul științific al fenomenului.

Probabil că nu cunoașteți nici metoda prin care se pun în aplicare principiile de bază ale *modului de alimentație special*, care vă poate permite regăsirea și menținerea echilibrului ponderal.

Să ne imaginăm că sunteți un bărbat în greutate de 87 kg, când, de fapt – ținând cont de înălțimea pe care o aveți – greutatea dumneavoastră ideală ar trebui să fie de 72 de kilograme. Aveți, prin urmare, o greutate excedentară de 15 kilograme. Unii oameni au avut dintotdeauna o corpolență și o greutate mai mare decât cea “normală”, dar acesta nu este cazul cel mai frecvent. Oricum, asta nu înseamnă că noul model alimentar pe care vi-l propun nu va fi eficace. Dimpotrivă!

Ca și în cazul unui mare număr de contemporani de-ai noștri, greutatea dumneavoastră era aproape ideală, pe când aveți 20-25 de ani. Dar, puțin câte puțin, fără ca să vă dați seama, ați luat câteva kilograme, în mod progresiv.

Motivele se pare că sunt aproape aceleași pentru toată lumea: sedentarism și schimbarea regimului alimentar.

Prima schimbare importantă de regim alimentar are loc după căsătorie și prin avansarea pe scara socială. Pentru femei, aceasta poate fi și consecința maternității.

Dar ceea ce mărește cel mai mult circumferința taliei sunt – în general – obișnuințele alimentare dobândite în cadrul vieții profesionale și sociale.

Deci aveți mai multe kilograme în plus și se pune problema cum să scăpați de ele.

În cele ce urmează ne vom mărgini să luăm în considerație numai aspectul tehnic al fenomenului.

Principiul de bază al noului mod de alimentație descris în cartea de față se bazează, în parte, pe faptul că, în majoritatea cazurilor, se evită amestecarea lipidelor cu glucidele rele, având grijă să preferăm lipidele bune, în scopul prevenirii bolilor cardio-vasculare.

Lipidele vor fi însoțite de diferite legume, în special de fibre (ceea ce vom vedea, mai departe, în detaliu).

Iată exemple de meniuri în care glucidele rele nu figurează:

Nr. 1.

<i>Sardele</i>	(lipide bune + proteine)
<i>Omletă cu ciuperci</i>	(lipide + fibre)
<i>Salată verde</i>	(fibre)
<i>Brânză</i>	(lipide + proteine)

Sau Nr. 2

<i>Crudități</i>	(fibre)
<i>Pulpa de berbec cu fasole verde</i>	(lipide + proteine + fibre)
<i>Salată verde</i>	(fibre)
<i>Zmeură</i>	(glucide bune + fibre)

Sau Nr. 3

<i>Salată de roșii</i>	(fibre)
<i>Ton cu vinete</i>	(lipide bune + proteine + fibre)
<i>Salată verde</i>	(fibre)
<i>Brânză</i>	(lipide + proteine)

Nici unul dintre aceste trei meniuri nu conține glucide rele. Este evident că fiecare dintre aceste feluri va n mâncat fără pâine. Atenție la brânzeturile de vaci, care conțin 5 g de glucide la 100 de grame. Este mai bine să le consumați la micul dejun sau la gustare, evitând să le mâncați la sfârșitul unei mese care conține lipide.¹³

Să ne oprim câteva clipe la aspectul tehnic, pentru a descoperi cum are loc pierderea în greutate.

În capitolul precedent am văzut că, dacă alimentația ar fi lipsită de glucide, pancreasul nu ar secreta insulină și că, în consecință, nu s-ar constitui grăsimi de rezervă.

Deoarece organismul are nevoie de energie pentru a-și menține echilibrul vital (menținerea temperaturii corporale la aproape 37 °C și consumul energetic pentru mișcare), el va recurge la grăsimile de rezervă pentru a obține energia care îi este necesară.

Astfel, alimentându-se absolut normal (aport de vitamine, săruri minerale etc.), organismul își va reduce de la sine grăsimile de rezervă, care constituie excesul de greutate. Întrucâtva, el va arde, cu prioritate, stocurile de grăsime acumulate în prealabil.

Poate cunoașteți regula de gestionare aplicată stocurilor din întreprinderi: “ultimul intrat – ultimul ieșit, primul intrat

¹³ Mai mult, alegeți de preferință, brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă (în sedilă), pentru a elimina zerul care conține glucide (lactoză). (n.a)

– primul ieșit”.

În prezența glucidelor rele, regula stocurilor nu este niciodată respectată, din moment ce, după cum am văzut în capitolul precedent, în acest caz se constituie rezerve pe termen scurt pentru nevoile imediate (ultimul intrat – primul ieșit), iar dacă este un surplus, acesta este înmagazinat sub formă de grăsime de rezervă, fără nici o speranță de ieșire.

Eliminând glucidele rele din bolul alimentar, organismul își regăsește deci una dintre funcțiile sale primare, care este aceea de a folosi cu prioritate stocurile, pentru a se aproviziona cu energie.

Dar întrebarea pe care v-o puneți cu siguranța, în gând, este: ce se întâmplă când nu mai există grăsimi de rezervă?

Atunci când acestea au fost complet utilizate și ne găsim, întrucâtva, în “lichidare de stoc”, atunci când organismul și-a regăsit practic greutatea normală, el hotărăște să păstreze un “stoc tampon minim”, pe care și-l va alimenta treptat, el însuși, pe măsura nevoilor.

Organismul, asemenea celui mai performant ordinator, va pune la punct o gestiune optimă a stocurilor sale de grăsime. Și aceasta, atâta timp cât programul nu va fi perturbat prin interferența glucidelor rele.

Dar, de aici, nu ar trebui să faceți deducția prematură că aplicarea principiilor noului nostru mod de alimentație vă va interzice pe vecie să mâncați cartofi prăjiți, prăjituri și alte dulciuri. Glucidele rele vor putea face întotdeauna din alimentație, cu condiția de a nu le ingera decât în mod excepțional și, pe cât posibil, întotdeauna separat de lipide, ceea ce va constitui, totuși, o abatere de care va trebui să țineți cont în gestiunea dumneavoastră alimentară. Vom vedea în capitolul următor cum să aplicați această regulă cu ușurință.

Vom vedea, mai ales, că – după ce surplusul de grăsimi de rezervă a fost resorbit – atunci când veți intra în faza de stabilizare, veți putea include iar, în mesele care conțin lipide, o anumită cantitate de glucide rele. Dar va trebui să fiți *prudenți și selectivi*.

Deoarece afecțiunea de care suferiți, pentru a folosi un termen medical, este o *proastă toleranță la glucoză*. Aceasta este singura diferență dintre dumneavoastră, care vă hrăniți normal, dar “*depuneți grăsimea*” și vecinul, care este uscat ca un băț, deși “bagă în el ca într-un spital”.

Aveți o intoleranță la zaharuri, poate de natură ereditară, dar sunteți, cu siguranță, una dintre mult-prea-numeroasele victime ale deplorablelor obișnuințe alimentare proprii civilizației noastre.

Totul începe chiar din copilărie: apa îndulcită, piureurile, prăjiturelele, bomboanele și acadelele. Apoi, pastele și orezul. Sunt cu mult mai ușor de preparat decât o spumă de țelină sau o mâncare de praz. Au fost, după aceea, gustările, tartinele groase de pâine cu unt, chiflele cu lapte, briosele, dulceturile și turta dulce de la bunica. Mai târziu, la internat și la armată, în cazul bărbaților, au mai fost cartofii, macaroanele și orezul. Era nevoie de lucruri hrănitore, care să umple burta. Și, întotdeauna, multă pâine și zahăr. Vi se spunea că zahărul este bun pentru mușchi.

În continuare, pe vremea studenției, era fie “haleala” de la cantina Universității, fie vreun fast-food ori un sandwichi mâncat la birtul din colț. Micile “chiolhanuri simpatice”, la colegi acasă, sau organizate pe neprevăzute în “ogeaclul” dumneavoastră, nu erau, în realitate, decât niște “hidrați de-carbon-party”.

Iar de când ați intrat în activitate, chiar dacă alimentația dumneavoastră este mult mai de calitate, sunteți mereu victima jalnicelor obișnuințe alimentare ale anturajului.¹⁴

Acasă, mâncați ca bebelușii eternele paste, orezul, cartofii, adăugând uneori și un sos alb. Este rapid și ușor de făcut, mai ales că, în zilele noastre, făina nu mai face cocoloașe.

Nici la serviciu nu e mai bine. Nu ai întotdeauna timp să mergi la cantină. Este mult mai ușor să mănânci un sandwichi. E mai rapid și mult mai simplu.

Și, apoi – productivitatea obligă – încerci să câștigi timpul care îți lipsește în permanență. Pe durata orei de pauză pentru masa îți aranjezi diverse treburi, de exemplu, te duci la coafor sau profiți, -pur și simplu, ca să mergi la cumpărături. Aceasta îți permite să-ți rezolvi unele probleme, dar te obligă să sari peste masa de prânz. Și, pentru că trebuie să reziști, bei cafea.¹⁵ Cafea tare, pe cât posibil, și cu mult zahăr, bineînțeles, zahăr normal, fiindcă este bun pentru mușchi, chiar și când aceștia nu lucrează.

Sâmbăta și duminica avem “păpică bună” sau un “couscous-party” împreună cu prietenii, sau, din nou, mesele tradiționale de familie. Cartofii copti în spuză – la țară, la mam'mare – sau gratinați și pe care ar fi o crimă să nu-i mănânci cu o pulpă de berbec așa de bună.

Și iată cum, întocmai ca “Bibendum”, omulețul lui Michelin, vă fabricați propriul pneu, o roată de rezervă de care n-o să vă folosiți niciodată și care devine cu atât mai greoaie, cu cât crește văzând cu ochii.

Dar, mai ales, iată cum ați fost sau sunteți intoxicați cu glucide de proastă calitate, adică glucide care eliberează glucoza în cantitate mult prea mare.

De aceea, va trebui să faceți o cură de dezintoxicare, ceea ce, de altfel, va coincide cu pierderea excedentului de grăsime.

Întrucâtva, va trebui să vă *ridicați pragul de toleranță la zaharuri*. Pentru că, pe moment, îl aveți foarte scăzut. Ceea ce înseamnă că, de îndată ce absorbiți cea mai redusă cantitate de glucide – și, în special, de glucide rele – pancreasul dumneavoastră se pune pe treabă și produce o doză anormală de insulină.

Cu alte cuvinte, doza de insulină produsă de pancreasul dumneavoastră nu se mai raportează la cantitatea de glucoză eliberată în sânge. Și, pentru că este excedentară, ea are ca efect recuperarea unei părți din acizii grași pentru a-i stoca sub formă de grăsimi de rezervă. Faceți pur și simplu, hiperinsulinism.

Dar aceste faimoase obișnuințe alimentare dăunătoare, care vi s-au imprimat sau pe care le-ați adoptat din ușurință, nu au drept singură consecință grăsimea dumneavoastră. Ele mai sunt răspunzătoare și pentru un mare număr de afecțiuni de care ați suferit și suferiți încă, dintre care, cele mai importante sunt *oboseala* și tulburările digestive, cu toate implicațiile cunoscute. Aceste două aspecte speciale vor fi studiate detaliat în capitolele despre hipoglicemie și despre digestie.

În acest stadiu, țin să-mi liniștesc imediat cititorul. Originalitatea principiilor pe care vi le recomand nu constă în

¹⁴ Un studiu – publicat la 23 ianuarie 1986, în “New-England Journal of Medicine” – făcut asupra unui număr de 540 de adulți, toți adoptați din copilărie, arată că obezitatea are, în primul rând, o origine ereditară (părinții biologici). (n.a)

¹⁵ Cafeaua, după cum vom vedea în Capitolul V, are ca efect stimularea secreției de insulină și mărește, astfel, sensibilitatea la hidrații de carbon. (n.a.)

aceea că vi se lasă cum se întâmplă în majoritatea regimurilor tradiționale – un spațiu de manevră nesemnificativ.

Dimpotrivă. Am precizat lucrul acesta încă de la introducere. Veți putea pune în practică, foarte ușor, regulile enunțate în capitolul următor deoarece sunt foarte simple și au o latură practică rar întâlnită.

Chiar la început, când va trebui să suprimați categoric unele alimente sau combinații, vă va fi cu atât mai ușor s-o faceți, cu cât veți lua masa în oraș.

Acasă poate că va fi mai greu să schimbați de la o zi la alta principiile obișnuite. Pentru că nu poți pregăti fiecare un meniu. Dar, când gospodina casei va înțelege (văzând rezultatele și citind această carte) că noile reguli alimentare sunt bune și eficiente pentru toată lumea, inclusiv pentru copii, ea își va schimba repede părerea și vă va întâmpina cererile cu mai mult entuziasm.

În general, în viață, un principiu – oricare ar fi el – este relativ ușor de admis. Ceea ce ridică întotdeauna probleme este aplicarea lui. Și poate că, deși unele reguli prezentate în cartea de față nu vă sunt necunoscute, aceasta este rațiunea pentru care mulți dintre dumneavoastră, lipsiți de un ghid, nu au putut niciodată să le aplice în mod eficient.

Prin urmare, studiați în amănunt capitolul următor, pentru că, mulțumită lui, veți câștiga și “bătălia pneului”, dar veți dobândi și o excelentă formă fizică și intelectuală.

CAPITOLUL V

METODA

Iată-ne ajunși în miezul problemei. Capitolele precedente vi s-au părut, poate, puțin cam lungi, dată fiind nerăbdarea pe care o aveți de a ajunge la metoda propriu-zisă, pentru a aplica, fără întârziere, noile principii care trebuie să vă înlesnească realizarea obiectivului: *pierderea în greutate, fără ca să vă mai îngrășați vreodată*; și aceasta, continuând să duceți o viață socială, familială și profesională neschimbată.

Dar insist foarte mult – adresându-mă în special celor care ar avea tendința să nu-i dea importanță – asupra faptului că lectura capitolelor precedente este absolut indispensabilă pentru ca aplicarea în practică a acestor principii să fie bine înțeleasă și să devină un succes. Este, cu adevărat, esențial să cunoașteți anumite mecanisme și, astfel, să vă scoateți pentru totdeauna din minte idei primite de-a gata, ca aceasta care se referă la calorii.

Așa cum am arătat mai sus, descrierea metodei se va face în două etape:

1. – *pierderea propriu-zisă în greutate*;
2. – *menținerea echilibrului ponderal*, adică faza de stabilizare sau “ritmul de croazieră”.

A. PIERDEREA ÎN GREUTATE – FAZA I

Primul lucru care trebuie făcut când începi să pui în aplicare un proiect – care mai este și un proiect ambițios – este să-ți fixezi un obiectiv.

Prin urmare, trebuie să determinați care este numărul de kilograme pe care le aveți în exces, fiind conștienți de faptul ca fiecare organism are o sensibilitate proprie. Există mai mulți factori care pot explic diferența: sexul, vârsta, trecutul alimentar, istoricul dietetic, ereditatea. De aceea, este greu de spus câte kilograme veți putea pierde într-o săptămână. Pentru unii, va fi un kilogram, pentru alții, mai puțin. În alte numeroase cazuri, s-ar putea obține o scădere importantă la început, apoi una mai lentă. Nu fiți neliniștiți dacă, pentru dumneavoastră, acest proces va fi mai lent decât la o altă persoană din anturaj. Poate că v-ați făcut deja o idee mai mult sau mai puțin precisă despre kilogramele pe care doriți să le pierdeți. Știu, de exemplu, că, dacă ați putea scăpa de 4-5 kg (din cele 10-12, pe care le aveți în exces), ați fi foarte fericiți.

În ceea ce mă privește, eu vă încurajez să fiți mai exigenți. Fără îndoială că sunteți ambițioși în viața profesională. Fiți, prin urmare, și în privința greutății dumneavoastră.

a. ALIMENTELE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE

Știu din experiență că, din punct de vedere psihologic, nu este bine să începi prin a nega. Și, foarte mult timp, am încercat să insist, mai întâi, asupra ceea ce este permis, înainte de a semnală ce nu este. Dar, în realitate, este destul de complicat, deoarece lista lucrurilor permise este atât de lungă, încât nu s-ar mai termina. În schimb, ce este interzis se află pe o listă mult mai scurtă, dar mult mai importantă, așa că este mai bine să ne ocupăm de ea, în primul rând.

a. ZAHĂRUL

Este campion la toate categoriile de glucide rele.

Zahărul ar trebui să fie însoțit întotdeauna de simbolul pericolului. Pentru că este *un produs care poate fi periculos*, când este consumat în cantitate mare, așa cum este, din păcate, cazul majorității contemporanilor noștri și, mai ales, al copiilor.

I-am consacrat un capitol întreg, pentru că este indispensabil să fiți convinși o dată pentru totdeauna de rolul său nefast în alimentație și de consecințele sale, nu numai în privința excesului ponderal, ci mai ales în privința oboselii (vezi capitolul asupra hipoglicemiei), a diabetului, gastritelor, ulcerelor, cariilor dentare și maladiilor coronariene.

Dar zahărul este indispensabil, poate că vă gândiți dumneavoastră. Ei bine, nu! nu este indispensabil. Dovada este că, timp de zeci de mii de ani, omul nu l-a avut la dispoziție și nu i-a fost rău din cauza asta, ci dimpotrivă.

Zahărul, cu mai puțin de două secole în urmă, era încă un produs de lux, puțin accesibil pentru majoritatea oamenilor. Astăzi, zahărul face aceleași ravagii cât alcoolul și drogul la un loc.

Dar, veți întreba, dacă suprimăm zahărul în totalitate, cum îi vom putea păstra procentul minim indispensabil din sânge?

Bună întrebare!

Aflați că organismul nu are ce face cu un aport exterior de zahăr (de altfel, tocmai în acest caz este perturbat, la nivelul glicemic) căci el știe să și-l fabrice singur, sub formă de glucoză, când are nevoie, și asta și preferă, glucoza fiind, într-adevăr, singurul carburant al organismului.

Pe măsură ce organismul își determină nevoile de zahăr, acesta din urmă este fabricat direct din rezervele de grăsime. Grăsimile sunt, pur și simplu, transformate în glucoză.

De aceea, nu mai consumați zahăr!

Din două una: ori vă lipsiți de el, și eu vă felicit, ori îl înlocuiți cu un îndulcitor de sinteză¹⁶.

b. PÂINEA

Pâinea ar fi putut face obiectul unui capitol întreg, căci sunt multe de spus despre ea. De bine, în cazul “pâinii bune”, atât de rară în zilele noastre, dar mai ales de rău, în cazul produsului de proastă calitate, care este vândut în marea majoritate a brutăriilor.

Pâinea obișnuită este fabricată cu făina cernută (fără să mai vorbim de alaturile industriale congelate) și, de aceea,

¹⁶ Vezi capitolul IX, asupra zahărului. (n.a)

este total lipsită de ceea ce este necesar unui metabolism normal. Pe plan nutritiv, ea nu aduce nimic altceva decât energie sub formă de glucoză.

Pe plan digestiv, pâinea nu aduce decât tulburări, dat fiind că toate elementele care ar fi trebuit să-i asigure o bună digestie au dispărut în procesul de rafinare a făinii.

De altfel, cu cât o pâine este mai albă, cu atât este mai "rea". Pentru că albeața indică un grad înalt de cernere a făinii.

Pâinea cu țărâțe¹⁷ sau pâinea integrală, fabricată după moda veche, cu făina necernută, este mult mai acceptabilă, pentru că ea conține fibre (celuloză). Cantitatea de glucoză pe care o eliberează este cu mult inferioară celei din pâinea albă. Deci "îngrășă" mai puțin.

Dar, oricât ar fi de bună, și această pâine va fi suprimată de la masă. În schimb, va trebui să măncați pâine, în cantitate normală, la micul dejun, așa cum vom vedea, în detaliu, mai târziu.

Vă îngrijorează cumva suprimarea pâinii? Dacă da, vă voi liniști imediat.

Dacă sunteți un consumator obișnuit cu pâine albă cum este cazul pentru 45% din populație, nu aveți nimic de pierdut, dacă nu o mai mâncați (cu excepția kilogramelor). În schimb, aveți totul de câștigat, pentru că este atât de dăunătoare sănătății dumneavoastră, încât hotărârea luată este foarte înțeleaptă.

Dacă însă mâncați *exclusiv* pâine neagră sau pâine integrală, fabricată din făină necernută (ceea ce dovedește că aveți deja o bună cultură dietetică), riscați, într-adevăr, să pierdeți ceva, mai ales la nivelul tranzitului intestinal.

Dar fiți pe pace, nu numai că veți putea să o mâncați la micul dejun, în continuare, dar vă vom recomanda, în compensație, consumul de legume bogate în fibre, al căror rol în tranzitul intestinal este la fel sau chiar mai important.

c. FĂINOASELE

Făinoasele sunt constituite din amidon. Acestea sunt, în majoritate, glucide rele, iar unele vor trebui să fie excluse.

Cartoful

Primul dintre făinoase este cartoful. Ca anecdotă, vă relatăm că, în 1540, când a fost adus din lumea nouă, de către navigatori, francezii au aruncat cu bună știință această rădăcină bună de dat doar la porci. Au considerat-o atât de rea, încât au refuzat să o consume, ceea ce, nu s-a petrecut cu popoarele nordice – germani, scandinavi, irlandezi... care au adoptat-o. Trebuie să mărturisim că nu prea aveau încotro, fiindcă deseori altceva de mâncare nici nu prea găseau.

Francezii au tratat cu dispreț acest "tubercul pentru porci", timp de peste două secole.

Au trebuit să aștepte publicarea, în 1789, a *Tratatului privind cultivarea și folosirea cartofului*, scris de Parmentier, pentru ca să se decidă să consume tuberculul în chestiune.

Mai târziu s-a descoperit că acesta era plin de vitamine și de săruri minerale, dar că își pierdea majoritatea calităților prin fierbere și, mai ales, prin curățarea cojii.

Experimente recente demonstrează că glucoza eliberată de cartof în cadrul proceselor metabolice este foarte mare.

Dieteticienii tradiționali clasifică, în general, cartoful ca "zahăr lent", ceea ce este o eroare. În raport cu un indice 100, care este cel al glucozei pure, s-a putut demonstra că indicele cartofului este 70, ceea ce face din el unul dintre glucidele rele, în ciuda complexității moleculei sale de hidrat de carbon (vezi capitolul II). În afară de aceasta, s-a putut verifica faptul că prelucrarea industrială a cartofului (piureul instant) îi face să crească indicele glicemic la 95.

Prin urmare, uitați-vă la cartoful aburind, din farfuria dumneavoastră, cu cel mai adânc dispreț!

Dar cartoful se poate și prăji, iar aici simt cum hotărârea dumneavoastră se zdruncină.

Cartoful prăjit, în sine, este un aliment glucido-lipidic, întru-câtva ca pâinea cu unt. El nu poate fi consumat fără riscul de a vă îngrășa, deoarece uleiul de prăjit care îl îmbibă va fi stocat sub forma de grăsime de rezervă.

Friptura cu cartofi prăjiți este deci o erezie!

Alungați-vă din minte imaginea aceasta, care este a celei mai proaste combinații alimentare! Lipidele din carne și glucidele rele din cartofii prăjiți constituie un amestec contra naturii.

Eu știu cât vă costă abandonarea acestui fel "național", dar este prețul care trebuie plătit pentru a vă atinge obiectivul. Când veți fi ajuns la rezultat, nu veți regreta.

Citind capitolul asupra digestiei, veți înțelege și mai bine pericolul reprezentat de amestecul de carne și glucide și vă veți da seama pentru cât de multe tulburări intestinale și efecte secundare este răspunzător. Ați putea face și singuri acest joc de cuvinte: "Nici un cartof, dacă vrei să nu fii o cartoafă".

De vreo două ori pe an, mi se mai întâmplă, totuși, nu să cedez în fața unor cartofi prăjiți, ci să hotărâsc deliberat să-i mănânc (atunci când nu mai ai nici un gram de dat jos, poți hotărâ orice), dar nu oricum. Pentru că, dacă tot te abați, măcar să bei cupa plăcerii până la fund și să alegi tot ce e mai bun. Dacă vreți să limitați considerabil paguba, atunci mâncați cartofii prăjiți cu salată. Este excelentă, dar, mai ales, fibrele de celuloză din salată permit, într-un fel, captarea amidonului și fac din acest amestec o glucidă care eliberează glucoza într-o cantitate extrem de limitată.

Atunci când vă comandați friptura, la restaurant, formați-vă reflexul de a întreba imediat cu ce garnitură este servită. Există întotdeauna și altceva în afara cartofilor. Luați fasole verde, roșii, spanac, vinete, țelină, conopidă, dovlecei. Iar dacă, din nefericire, nu sunt decât garnituri care conțin glucide rele; atunci luați numai salată verde.

Acasă, folosiți-vă de același reflex, când trebuie să alegeți legumele cu care veți servi carnea.

Fasolea uscată

Unii se așteaptă, desigur, să condamne fără rezerve fasolea uscată, pentru că am spus cele mai de sus, cu privire la cartof. Ei bine, se înșeală! În prima versiune a cărții de față, nu cruțăm nici fasolea și nici cel mai nobil mod de a o prepara: iahnia.

Astăzi, îmi recunosc greșeala și îmi cer iertare de la locuitorii din Castelnaudary, dar, mai ales, de la frații Spanghero,

¹⁷ La 100 g de pâine, sunt 90 mg de magneziu în pâinea integrală. și doar 25 mg în pâinea albă. (n.a.)

pentru ignoranța mea.

De atunci, am descoperit cu surprindere și mare satisfacție virtuțile bobului de fasole. Acesta trebuie clasificat printre glucidele bune, dat fiind că prezintă un indice glicemic foarte scăzut.¹⁸

Totuși, vă recomand să evitați fasolea uscată în Faza I, cu excepția cazului în care vă hotărâți s-o consumați în exclusivitate, la micul dejun, în locul pâinii negre.

Vom reveni ulterior asupra acestui element, care va putea face obiectul unui consum – în limite raționale – în Faza II.

Orezul

Orezul, la origine și așa cum era consumat, prin tradiție, de către asiatici, este – în sine – un aliment complet, deoarece conține toate elementele nutritive indispensabile pentru menținerea vieții.

În schimb, orezul alb, consumat – în general – astăzi, este foarte rafinat. Și asta într-o asemenea măsură, încât nu-i mai rămâne aproape nici un fel de element nutritiv, cu excepția unuia de care te-ai lipsi bucuros: amidonul.

Orezul obișnuit (decorticat) trebuie, prin urmare, exclus, pentru că – la fel ca și făina cernută – este o glucidă rea, care eliberează o mare cantitate de glucoză.

Dimpotrivă, orezul complet și, chiar mai bine, orezul sălbatic canadian vor putea intra în meniul dumneavoastră, cu condiția de a nu le mânca împreună cu lipidele (unt sau brânză). Asociat cu roșiile (scăzute prin fierbere) și cu ceapa, poate constitui un fel complet, bun pentru întreaga familie și apreciat de toată lumea (vezi rețeta din anexă).

La restaurant se întâmplă să găsești foarte rar orez neprelucrat, ceea ce este, cu adevărat, un mare păcat.

Probabil că această absență se datorează aspectului său gri-marونی.

Porumbul

Porumbul este cultivat de secole și, totuși, este mâncat doar de câteva decenii.

Acum patruzeci de ani, nu găseai o cutie cu porumb în toată Europa, pentru că era un aliment rezervat exclusiv animalelor.

În Statele-Unite, porumbul a fost folosit – până în 1929 – la îngrășatul animalelor.

Dar seceta din acel an a decimat turmele și i-a ruinat pe fermierii din Middle-West. A urmat o perioadă de adevărată foamete și pentru că nu se mai puteau mânca vitele, care muriseră, populația înfometată a mâncat hrana acestora sau ceea ce mai rămăsese din ea.

Astfel, America a început să consume porumb, obișnuiță care a fost adusă și în Europa, o dată cu ocupația americană de după război.

Cum să te mai miri, astăzi, că porumbul are un indice glicemic ridicat ceea ce-l clasifică printre glucidele rele – de vreme ce a folosit secole întregi la îngrășatul vitelor? Dar mai interesant de știut este faptul că prelucrarea industrială a porumbului îi mărește considerabil indicele glicemic, ceea ce face ca pop-corn-ul și corn-flakes-urile să aibă o putere hiperglicemică, altfel spus, de „supraîngrășare”.

Pastele

Chiar dacă este vorba de paste făinoase proaspete, este mai bine să le excludeți din alimentație. Prin natura lor, pastele sunt glucide rele, fabricate, aproape întotdeauna, din făină cernută, cu adaos de lipide: unt, ouă, brânză, uleiuri etc. Și, să ne scuze creatorii faimoaselor slogane publicitare, dar, cu, cât sunt mai „bogate”, cu atât pastele devin mai glucido-lipidice și, astfel, contrarii principiilor noastre.

Vă înțeleg amărăciunea la gândul că trebuie să suprimați pastele, pentru că – atunci când sunt proaspete și bine făcute – sunt de-a dreptul delicioase.

Totuși, dacă din nefericire sunteți serviți cu paste proaspete (pentru că celelalte nu merită decât un profund dispreț), aveți forța de a nu vă atinge de ele, cât timp sunteți în Faza I, adică în faza de pierdere în greutate. Atunci când ați atins „ritmul de croazieră” din Faza II, gustați-le, dacă sunteți siguri că merită acest sacrificiu.

Cât despre pastele integrale, adică acelea fabricate din făină necernută, vor putea face parte din alimentația normală a Fazei II și vă voi spune mai târziu în ce moment al zilei este mai convenabil să le mâncați.

Pastele complete sunt clasificate în categoria glucidelor bune, în măsura în care indicele lor glicemic este numai de 45.

Trebuie, totuși, să deplângem faptul că acest produs este clasificat (în Franța), în mod abuziv, printre produsele dietetice. Comercianții pot, astfel, să le vândă de 2-3 ori mai scump decât pastele normale, ceea ce este cu atât mai scandalos, cu cât prețul lor de cost este mai mic, dat fiind că materia prima suferă mai puține prelucrări industriale.

În țările nordice, și mai ales în Germania, pastele integrale sunt vândute la același preț ca și celelalte. Putem deci spera că deschiderea definitivă a frontierelor europene să reglementeze această situație într-un mod fericit.

Celelalte “glucide rele”

M-am extins, în mod deliberat, asupra celor mai importante, a celor pe care le consumați cu regularitate și la care va trebui să renunțați cel puțin temporar.

Există și alte glucide rele: veți găsi o listă exhaustivă la sfârșitul capitolului II. Este mai bine să le cunoașteți, ca să le puteți evita cât nu e prea târziu, când le întâlniți într-un meniu, într-o mâncare sau în farfuria dumneavoastră. Să cităm, la grămadă cuș-cușul, ca și toate celelalte cereale prelucrate și îmbogățite cu grăsimi, zaharuri și caramel, pe care le mâncați deseori la micul dejun, ca să avem conștiința împăcată.

Cât despre linte, năut, mazăre uscată, v-ați fi așteptat să le vedeți figurând în aceeași listă. Le vom rezerva însă un

¹⁸ Vezi capitolul II (n.a.)

tratament de favoare, pentru că, deși sunt făinoase, au avantajul de a nu elibera decât o cantitate redusă de glucoză. Vor fi excluse, totuși, din Faza I, dar vor putea fi integrate după aceea în meniu, în cadrul fazei de stabilizare.

În afară de acestea, mai exista un fel deosebit de glucide, despre care vreau să vorbesc în continuare: fructele.

d. FRUCTELE

Fructul este un subiect tabu și, dacă – din stângăcie – aș îndrăzni să spun că este mai bine să-l suprimați din alimentație, mulți dintre dumneavoastră ar închide cartea la această pagină și nu ar mai continua lectura, atât ar fi de scandalizați de o asemenea sugestie.

Pentru că, în cultura noastră, fructul este un simbol. Un simbol de viață, de “bogăție” și de sănătate. Fructul este, înainte de toate, o sursă de vitamine, în orice caz, așa se consideră. Mă grăbesc să vă dau toate asigurările; nu vom suprima fructele. Inșă va trebui să le mâncați într-un mod diferit și să vă bucurați de binefacerile lor fără a suferi și inconvenientele lor. Pentru că sunt mult mai greu de asimilat decât ați crede.

Fructul este alcătuit din celuloză, dar este și o glucidă, deoarece conține “zahăr” sub formă de fructoză. Iar fructoza trebuie să facă obiectul unei atenții cu totul speciale, pentru că se transformă în glicogen (energie disponibilă rapid). Din fericire, cantitatea de zahăr din fructe nu este prea mare și, oricum este eliberată în cantitate mică, datorită fibrelor pe care le conțin acestea. Cantitatea de energie transformată nu constituie o problemă. În orice caz, este o energie care va fi folosită pentru nevoile imediate. Regula importantă (și dacă ar trebui să rețineți doar una, atunci pe asta s-o rețineți) este că fructele – în general – *nu pot fi combinate cu nimic altceva*; nici cu lipide și nici cu proteine.

Această observație nu este făcută doar în lumina pierderii în greutate care ne interesează. Ea se bazează pe legile chimiei digestiei. Când sunt mâncate într-o combinație, fructele perturbă digestia altor alimente digerate și, cu aceeași ocazie, își pierd majoritatea proprietăților (vitamine etc.) pentru care au fost mâncate. De aceea, cea mai gravă greșeală pe care o puteți face este să consumați fructe la sfârșitul mesei.

Pentru că vă ghicesc sceptici, vă voi da chiar aici câteva explicații, deși acesta este subiectul capitolului despre digestie.

Amidonul trebuie *obligatoriu* – pentru a fi digerat – să fie însoțit de o enzimă, numită ptialină, și care este secretată la nivelul salivei. Majoritatea fructelor au proprietatea de a distruge ptialina. De aici, rezultă că amidonul nu mai este digerabil în prezența fructelor. Bolul alimentar rămâne, prin urmare, „în suferință” în stomac, unde va fermenta sub acțiunea căldurii și a umidității. Consecința directă a acestui fenomen va fi o anumită balonare datorată gazelor precum și tulburările digestive, în general. Poate că deja înțelegeți mai bine unele simptome care vă sunt familiare.

Când fructele sunt consumate împreună cu lipidele și proteinele, de exemplu carne sau brânzeturi, ele rămân blocate un timp anume în stomac, în loc să treacă – așa cum ar trebui – în intestin, unde sunt digerate normal. Dar carnea are proprietatea de a rămâne mai multă vreme în stomac, unde suferă cea mai importantă fază din digestia sa, mulțumită unor enzime adecvate.

Fructele vor rămâne prizoniere în stomac, unde, sub efectul căldurii și al umidității, vor fermenta, producând chiar și alcool. Deci toată digestia va fi perturbată.

În același timp, fructele își vor pierde toate proprietățile (vitamine), dar – cum o nenorocire nu vine niciodată singură – metabolismul proteinelor va fi și el tulburat, de aici apărând balonările datorate putrefacției anormale.

Fructele trebuie deci consumate singure! Iată o regulă care ar trebui învățată la școală. Copiii noștri ar avea mai puține probleme gastrice. Dar, la vârsta lor, organismul are alte resurse pentru a reacționa. În schimb, pentru un adult – și în special, o persoană vârstnică – *fructele la sfârșitul mesei sunt o adevărată otrăvă*

Și, atunci, când trebuie mâncate?

De fiecare dată când sunteți pe stomacul gol. Dimineața, de exemplu, înainte de micul dejun. Dar, după aceea, va trebui să așteptați, până să începeți să mâncați, astfel: o jumătate de oră, dacă micul dejun este glucidic (adică pe bază de cereale, de exemplu) și o oră, dacă este lipidic (ouă, șuncă, brânzeturi).

De asemenea, veți putea mânca fructe seara, târziu, înainte de culcare. Adică, la cel puțin 2-3 ore după ce ați luat cina.

Pentru cei care au probleme de insomnie (care, de altfel, ar trebui să se rezolve în parte datorită metodei de alimentație expuse în această carte), se recomandă să nu consume portocale la culcare, vitamina C având un efect care stimulează starea de trezie.

Un fruct poate-fi consumat, eventual, și la mijlocul după-amiezii. Dar va trebui să vă asigurați că a trecut suficient timp de la prânz (circa trei ore) și că mai este destulă vreme până la cină (cel puțin o oră).

Puteți chiar să luați mese compuse numai din fructe. Cu condiția să nu mâncați decât atâta.

Lămâia aproape că nu conține zahăr, de aceea, puteți să-i beți sucul (neîndulcit) în orice moment sau să-l folosiți la mâncare.

Totodată, evitați pepenele galben la începutul mesei, pentru că el ar provoca o mică secreție de insulină susceptibilă, de a “capta”, după aceea, lipidele din felul principal.

Voi încheia aceste rânduri cu privire la fructe printr-o precizare suplimentară. Pe cât posibil, mâncați fructul împreună cu coaja. Ea conține celuloză, ceea ce vă ajută în tranzitul intestinal; în coajă se află cea mai mare cantitate de celuloză (și, uneori, chiar vitamine).

Coaja fructelor limitează puterea lor glicemică. Deci veți slăbi mai mult (sau vă veți îngrașa mai puțin), dacă respectați această regulă.

Dintre alimentele pe care trebuie să le supravegheați cu cea mai mare strictețe, ne-au mai rămas de prezentat băuturile și, în primul rând, alcoolul.

e. ALCOOLUL

Alcoolul îngrașă! Așa credeți, pentru că așa vi s-a spus. Poate că ați avut și remușcări la gândul că toate kilogramele dumneavoastră excedentare trebuie puse pe seama alcoolului, așa cum se insinuează. Nu era nevoie să căutați mai departe. Vom încerca să stabilim, cu obiectivitate, care este situația în această privință.

Este adevărat că alcoolul îngrașă. Dar *mult mai puțin* decât zahărul, pâinea albă, cartofii și orezul. De aceea, după ce ați pierdut kilogramele în exces, puteți reintroduce rapid vinul, într-o cantitate absolut acceptabilă (circa o jumătate de litru pe zi). Alcoolul îngrașă pentru că este o glucidă rapid metabolizată și pusă în rezervă imediată, după ce a stimulat secreția de insulină. Dar aceasta se întâmplă în special când sunteți pe stomacul gol. Când este deja plin, mai ales cu protide-lipide (carne, pește, brânzeturi), alcoolul se metabolizează mai puțin rapid, prin combinarea sa cu alimentele, și produce, astfel, o cantitate redusă de grăsimi de rezervă.

Cele care trebuie să fie eliminate hotărât sunt băuturile aperitive. Dacă nu puteți altfel, și trebuie să țineți companie invitaților dumneavoastră, atunci luați o băutură nealcoolizată, un suc de roșii sau un Perrin.

Singura băutură-aperitiv nobilă, este, după părerea mea, șampania sau un vin bun, în special alb. Dar, pentru Dumnezeu, nu acceptați să vi se pună în ea (în majoritatea cazurilor, pentru a ascunde calitatea mediocră a șampaniei sau a vinului) lichiorul de coacăze sau alt sirop bizar, pe care se căznește câte unul să-l inventeze pentru a-și dovedi originalitatea.

Dacă nu puteți altfel, acceptați ca aperitiv un pahar de șampanie bună, dar în nici un caz *să nu o beți pe stomacul gol!* Începeți, mai întâi, să mâncați niste antreuri.

Dar fiți atenți! Antreul fără glucide. Veți învăța foarte repede să le recunoașteți.

Sunt acceptabile: măslinile, brânza, mezelurile (salam sau cârnat uscat, de exemplu) sau chiar peștele.

Totuși, în Faza I va trebui să încercați să suprimați complet băuturile-aperitiv, deoarece aceasta este o fază riguroasă, în care regulile de bază ale metodei trebuie să fie aplicate cu absolută strictețe, pentru a avea eficiență în procesul de slăbire.

BĂUTURILE DIGESTIVE

Cât despre băuturile digestive, trebuie să le puneți cruce. Coniacurile, armagnacul sau rachiuurile de pere sunt delicioase, dar dăunătoare din toate punctele de vedere, pentru echilibrul dumneavoastră ponderal. Lăsați producătorilor naționali grija de a-și vinde producția la export. Este bine pentru balanța (comercială) a Franței, însă rău pentru a dumneavoastră.

Dar poate că sunteți adepți ai băuturilor tari deoarece ați crezut că vă ajută la digestie. Ei bine! n-aveți nici o teamă, după ce veți adopta cu succes principiile alimentare prezentate în această carte, nu veți mai avea deloc probleme de digestie, chiar, și după o masă copioasă!

BEREA

Nici în privința berii nu am să fiu mult mai blând. Pentru că eu o consider o băutură care trebuie consumată cu foarte multă moderație.

După cum cunoașteți slăbănogi care se îndoapă cu glucide rele, fără să pună pe ei un gram, tot așa ați întâlnit – cu siguranță – mari băutori de bere al căror stomac este la fel de uscat “ca o pensie de bătrânețe” (acesta este cazul soției unuia dintre prietenii mei cei mai buni).

Nu este necesar să fi stat mult în Germania, pentru a ști care sunt efectele secundare ale berii: balonare, creștere în greutate, respirație urât mirositoare, indigestie, în ciuda prezenței diastazelor, micile enzime a căror menire este tocmai de a ajuta digestia. S-o spunem de-a dreptul: fără diastaze, rezultatul ar fi catastrofal.

Berea conține tot ce e mai rău: alcool (desigur, în cantitate moderată), acid, dar, mai ales, o mare cantitate dintr-o glucidă – maltoza (4 g la litru) – al cărei indice glicemic este 110, adică și mai ridicat decât al glucozei. De altfel, asocierea dintre alcool și zahăr favorizează hipoglicemia, care stă la originea oboselii, deci a performanțelor scăzute (vezi capitolul despre hipoglicemie). Prin urmare, berea este o băutură cu o mare putere energetică, dacă ne referim la constituirea grăsimilor de rezervă. De aceea, abandonați berea, mai ales între mese. Dacă nu puteți rezista, faceți ca și în cazul cartofilor prăjiți. Îndepliniți-vă această dorință de vreo două ori pe an, bând 1-2 halbe, într-una din cele mai bune cârciumi din orașul dumneavoastră, după ce v-ați asigurat, cel puțin, că este o bere de calitate.

În Faza I, v-aș recomanda să eliminați definitiv berea. În Faza II, în schimb, așa cum veți reintroduce o cantitate rezonabilă de vin, puteți – din timp în timp – să beți un pic de bere la o masă (maximum 33 de centilitri).

VINUL

Am păstrat vinul la urmă, deoarece este singura băutură alcoolică în privința căreia rezervele mele vor rămâne mai nuanțate.

Nu se face nici o distincție între vinul alb și vinul roșu, cu excepția mențiunii că vinul roșu, conține – în general – mai mult tanin. Taninul are, într-adevăr, virtuți terapeutice speciale, în măsura în care procianidina pe care o conține permite limitarea formării de ateroame.

De aici și până la a spune că vinurile bogate în tanin contribuie, într-o oarecare măsură, la prevenirea bolilor cardiovasculare, nu este decât un pas, pe care numeroși oameni de știință, ca profesorul Masquelier¹⁹ l-au făcut.

În 1979, o anchetă foarte serioasă, realizată în Anglia – și referindu-se la 18 țări – a evidențiat faptul că mortalitatea prin infarct miocardic este deosebit de scăzută la populațiile care consumă de obicei vin (de 3-5 ori mai redusă în Franța și Italia, decât în Europa de nord).

Prin urmare, vinul va putea face parte din alimentația normală din cadrul metodei, cu condiția de a rămâne la o cantitate rezonabilă (circa o jumătate de litru pe zi) și de a fi băut, pe cât posibil, la sfârșitul mesei, adică atunci când stomacul s-a umplut deja cu hrană.

În Faza I, este bine să renunțați la vin cât mai repede posibil. În Faza II, vinul va putea fi consumat zilnic, fără prejudicii pentru menținerea greutateii. Totuși, cantitatea băută va trebui să fie administrată abil, cu celelalte glucide (mă gândesc în special la ciocolată sau la deserturi, în general). Dar acesta va face obiectul unui paragraf detaliat, puțin mai departe.

Când veți fi în Faza I, adică aceea în care trebuie să fiți foarte fermi, poate că o să vă fie greu să luați masa în familie

¹⁹ Vezi cartea doctorului Maury, *Medicina cu ajutorul vinului*, Editura ARTULEN. (n.a.)

sau cu prietenii, fără să beți o picătură de vin. Pentru că, dacă anunțați din capul locului că nu beți, ceilalți pot fi jenați.

Sfatul meu este acesta: lăsați să vi se umple paharul și luați-l în mână la fel de des ca și atunci când ați bea normal. Înmuiați-vă buzele, în loc să beți.

Am practicat această metodă mai multe săptămâni și vă rog să mă credeți că nimeni nu a observat că nu beam nimic.

În același mod, nimeni nu a remarcat vreodată că nu mâncăm nici o fărâmitură de pâine. Pentru a da această iluzie, îmi încep întotdeauna bucata de pâine, dar rămâne ruptă, pe masă. Niciodată nu m-am "atins" de ea s-o mănânc.

f. CAFEUA

Adevărata cafea, tare de tot, espresso italianesc, a cărui doză de cofeină ar scula și un mort, trebuie proscrisă. Beți cafea decofeinizată sau cafea arabică slabă, care conține mult mai puțină cofeină. Acum, se găsește practic peste tot cafea decofeinizată și este în general, bună. Chiar și acasă puteți face o cafea decofeinizată foarte bună. Iar marii amatori de cafea nici nu bagă de seamă.

Dacă sunteți un băutor înrăit de cafea foarte tare, fără îndoială că simțiți nevoia s-o beți ca pe un excitant, pentru a vă trezi.

Dacă aveți, de obicei, momente de oboseală bruscă și, mai ales, spre ora 11 dimineața sau pe la mijlocul după-amiezii, în timpul digestiei, aceasta este din pricina hipoglicemiei (vezi capitolul care îi este consacrat).

Cofeina este interzisă pentru că, deși nu este o glucidă, are ca efect stimularea pancreasului și generează o secreție de insulină.

Dacă ați luat o masă fără glucide rele, a cărei energie este pe punctul de a fi eliberată, ar fi o prostie să compromiteți această situație bună, provocând o secreție de insulină "mobilizatoare" printr-o ceașcă de cafea tare. Dacă sunteți băutor de cafea, nu vă va fi deloc greu să treceți la cafeaua decofeinizată, de îndată ce veți începe să aplicați metoda. La puțin timp după aceea, veți fi surprinși să constatați că ați și uitat de nevoia de cafea.

Este important de subliniat, totodată, că marii băutori de cafea (cu sau fără cofeina) se expun unui risc suplimentar: creșterea procentului de colesterol din sânge (vezi capitolul asupra hipercolesterolului).

Atenție, de asemenea, la ceai; teina are aceleași efecte ca și cofeina și, în plus, afectează absorbția fierului!

g. LIMONADELE ȘI BĂTURILE ACIDULATE

Aceste băuturi sunt preparate, în general, din extracte aproape întotdeauna sintetice de fructe sau de plante și toate au același defect major: conțin mult zahăr.

Deci sunt dăunătoare și, ca urmare, trebuie total excluse, nu numai pentru că au în compoziție mult zahăr, ci și pentru că acidul din ele are ca efect iritarea stomacului, gastrita și aerofagia.

Chiar dacă sunt făcute pe bază de extracte naturale, trebuie să vă feriți de ele, pentru că pot fi toxice. S-a observat că extractele naturale de citrice conțin, într-adevăr, urme importante de substanțe nocive, cum sunt terpenele.

Cât despre cele mai rele dintre aceste băuturi, cele pe bază de cola, ar trebui să fie ori interzise, ori semnalate printr-o eticheta specială, cum sunt pachetele de țigări în SUA: "Acest produs este periculos..."

Este, oricum, regretabil că în Europa consumul de cola a luat o asemenea amploare. Îi las doctorului Emile-Gaston Peeters sarcina de a face comentariile asupra acestei probleme²⁰:

„La ora actuală, băuturile numite "pe bază de cola", prezentate pe piața europeană, conțin, la 19 centilitri (conținutul mediu al unei sticle mici), circa 21 mg de cofeină și 102 mg de acid fosforic. Cofeina are proprietăți excitante. Acidul fosforic este un acidifiant intens, iar marea lui concentrație de fosfor riscă să dezechilibreze raportul calciu/fosfor din alimentație, cu un grav pericol de deficit în privința fixării calciului în oase. În sfârșit, ar trebui să existe asigurarea că acidul fosforic utilizat nu conține urme prea bătaoare la ochi de metale toxice grele. Concluzia este simplă. Băuturile numite "pe bază de cola" – având compoziția actuală – *trebuie să fie categoric interzise copiilor și adolescenților*. Ele nu sunt binefăcătoare pentru nimeni.”

Cred că această declarație nu mai are nevoie de comentarii.

Indiferent dacă este vorba de copii sau de dumneavoastră, recomandarea mea fermă este aceeași: fără limonadă, fără băuturi acidulate, fără cola!

h. LAPTELE

Laptele natural este un aliment glucido-lipidic, adică are în compoziție atât grăsimi, cât și glucide. Prin urmare, este mai bine să-l evitați și să nu cumpărați decât lapte degresat.

Glucidele se află în zer și sunt eliminate în momentul fabricării brânzeturilor, care nu mai păstrează decât lipidele și proteinele (cu excepția brânzei "Cantal" și a brânzeturilor de capră).

În brânza de vaci cu 0% materii grase, nu mai rămân decât proteinele și puține glucide (5 g la 100 de grame de brânză).

i. SUCURILE DE FRUCTE

Nu mă voi extinde asupra acestui subiect, deoarece comentariul general cu privire la fructe este valabil, după cum bănuieți, și în cazul sucurilor de fructe.

Vă recomand, totuși, să preferați fructele pentru a beneficia, astfel, de celuloza din pulpa acestora. Bineînțeles că numai sucurile de fructe pe care le veți face singuri din fructele proaspete sunt acceptate. Nu consumați niciodată așa-zisele sucuri de fructe din fermeți, lipsite complet de vitamine, prea acide și în care se adaugă sistematic zahăr.

PUNEREA ÎN APLICARE A FAZEI I

²⁰ Ghidul de dietetică, Editura Marabout. (n.a.)

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Faza I a metodei noastre nu este, în mod obligatoriu, cea mai dificilă, pentru că, în general, va fi de ajuns să suprimați total doar unele lucruri. Dar, pentru a reuși cu adevărat, va trebui, totuși, să vă însușiți perfect *elementele de bază ale sistemului*.

Dacă ar fi să mă încred în experiența mea, tocmai la acest nivel se înregistrează unele rateuri.

Departate de mine ideea de a mă îndoi de capacitățile dumneavoastră intelectuale de a asimila un nou concept. Dar, în cazul de față, trebuie să eliminăm mai întâi ideile moștenite, care sunt cu mult mai înrădăcinate în subconștientul nostru, cu cât ele sunt în de aproape legate de “cultura” noastră. Ideile destul de simple expuse aici – al căror fundament științific este opera unor medici și a unor cercetători²¹ – nu au ieșit, din păcate, dintre pereții unor cabinete. Nu trebuie deci să contați pe cei din anturajul dumneavoastră să va sprijine în ceea ce veți întreprinde.

Va trebui, de exemplu, să înțelegeți că, dacă luați o masă proteino-lipidică (compusă din carne sau pește cu legume), veți putea să mâncați, dacă doriți smântână²² fără a abuza și fără nici un prejudiciu pentru noile reguli alimentare pe care le respectați.

În schimb, dacă vreți să mâncați brânză de vaci în cursul unei mese pe bază de glucide, singura brânză care vă este îngăduită este cea cu 0% materii grase.

Iata, mai jos, un fel de ghid pentru punerea în practică a Fazei I.

MICUL DEJUN

Micul dejun nr. 1:

Este un mic dejun *glucidic*.

- *Un fruct* (mâncat cu minimum 20 de minute înaintea restului de alimente)
- cereale prelucrate (fulgi)
- *pâinea neagră sau integrală*
- *brânză de vaci cu 0% materii grase*
- *cafea decofeinizată* sau ceai slab
- *lapte degresat*
- *îndulcitor sintetic* (la nevoie).

Caracteristica acestui mic dejun este faptul că este alcătuit pe bază de glucide bune, ceea ce înseamnă o eliberare de glucoză moderată și, mai ales, absența *oricărui lipid*.

Prin urmare, el cuprinde succesiv:

UN FRUCT: Acesta poate fi de orice fel. Personal, aș recomanda mai degrabă o portocală, două mandarine sau un kiwi, deoarece, pe nemâncate, absorbția vitaminei C este foarte eficace.

Dacă vreți un măr, mâncați-l foarte încet, cu coajă.

Banana, prea bogată în glucide, nu ne interesează.

Respectați cu strictețe cele 20 de minute sau mai mult de la ingerarea – pe nemâncate – a acestui fruct și până la începutul micului dejun propriu-zis. Recomandarea mea este să mâncați fructul la sculare, apoi să vă faceți toaleta și să nu luați micul dejun decât după ce v-ați îmbrăcat, ceea ce vă va lua, chiar dacă sunteți foarte rapizi, cel puțin o jumătate de oră.

A mânca un fruct la micul dejun, în Faza I nu este o obligație și nici o condiție de reușită. Este opțional. Dacă nu mâncați niciodată fructe, ceea ce este regretabil la urma urmei, nu le mâncați sistematic, doar pentru că le menționez aici. În schimb, pentru cei care mănâncă fructe în fiecare zi și care ar fi foarte frustrați dacă ar fi lipsiți complet de ele, am indicat, mai sus, că dimineața, pe nemâncate, este unul dintre rarele momente permise când le pot mânca. De altfel, puteți, dacă doriți, să luați un mic dejun compus exclusiv din fructe. Dacă alegeți micul dejun nr. 2, care este proteino-lipidic, nu veți putea mânca fructul decât dacă respectați intervalul de cel puțin o oră.

PÂINEA NEAGRĂ: Cumpărați de la brutărie pâine neagră. În general, se găsește peste tot, dar este făcută mai mult sau mai puțin bine, pentru că, deseori, este produsă dintr-un amestec de sortimente de făină, în care făina completă nu reprezintă decât 25-30%. Pentru a-i recunoaște calitatea, asigurați-vă că textura ei este relativ grosieră. Feriți-vă de pâinea neagră care nu are decât numele și culoarea acesteia. Ideal este să consumați pâine neagră “integral”, adică având toate componentele bobului de grâu (100% din fibrele lui), ceea ce face din această o glucidă bună, cu indice glicemic foarte scăzut. Pâinea germană sau suedeză are, în general, aceste caracteristici, dar trebuie să fiți atenți, căci i se adaugă deseori zahăr sau grăsimi.

Pâinea neagră se îmbibă mai rapid cu lichidele din stomac. Deci veți avea mai repede senzația de sațietate. Pentru că noi nu vom măsura niciodată cantitatea, aș fi tentat să vă spun că puteți mânca tot ce doriți. În realitate, m-aș mulțumi să spun, în privința pâinii: mâncați-o „rațional”.

Puteți consuma, de asemenea, chifle prăjite (deseori de proveniență suedeză), ca și crakeri fabricați din făină necernută. Există mai multe mărci, dar este important – înainte de a alege una – să o verificați bine, ca să nu conțină zahăr sau grăsimi.

La fel, dacă luați pesmeți, nu-i alegeți decât pe cei care sunt făcuți din făină necernută, în mod integral, și care nu conțin nici zahăr, nici grăsimi, lucru deosebit de rar.

Dar ce veți pune pe pâine? În Faza I este, cu adevărat exclus să puneți unt sau margarină, spre deosebire de ceea ce veți putea face în Faza II. Exclus, totodată, să puneți miere sau dulceață. Mierea și dulceața sunt glucide rele, cu o foarte mare concentrație de zahăr. De aceea, trebuie eliminate *cu desăvârșire*.

²¹ Vezi bibliografia.

²² Acest fapt fiind valabil doar în ipoteza că aveți un colesterol normal (vezi capitolele II și VIII), o smântână mai slabă e permisă. (n.a.)

Prin urmare, vă propun să puneți brânză de vaci cu 0% materii grase, pe felia de pâine. Dacă amestecul vi se pare cam fad, puteți presăra pe deasupra un îndulcitor – dar puteți decât foarte puțin, deoarece puterea sa de a îndulci este foarte ridicată – sau, dacă preferați, sare.

Dar puteți să alegeți și fulgii de cereale, pentru micul dejun.

Pentru aceasta, ar trebui să-i preferați pe cei grosieri, care nu conțin nici un adaos indezirabil, ca zahărul, grăsimile, caramelul, mierea. Verificați bine compoziția, care trebuie să fie menționată pe cutie. Va trebui, în orice caz, să excludeți tot ceea ce este produs pe bază de orez și porumb.

*CAFEAUA DECOFEINIZATĂ SAU CEAIUL SLAB*²³: Nu voi mai reveni aici asupra necesității imperative de a nu bea cafea tare. În schimb, dacă aveți o cafea slabă, merge. Dar, dacă v-ați putea obișnui cu cafea decofeinizată, amestecată, eventual, cu cicoare („este excelentă pentru sănătatea dumneavoastră”) ar fi și mai bine. Dacă beți ceai, nu-l faceți prea tare. Și ceaiul conține cofeină.

LAPTELE DEGRESAT: Dacă puneți lapte în cafea sau în ceai, folosiți numai lapte degresat. Chiar și laptele semi-gras este interzis, pentru că are, în conținut, lipide. Cel mai bine este să luați lapte degresat-praf, pentru că puteți realiza, în acest mod, un amestec mai concentrat.

Bineînțeles că nu veți mânca zahăr obișnuit (deja vi l-ați alungat complet din minte). Folosiți zaharina.

Micul dejun nr. 2

Micul dejun nr. 2, din Faza I, este sărat (proteino-lipidic), adică nu va conține nici un fel de glucide, fie ele “bune” sau „rele”. Este cel pe care vi-l recomand când sunteți la hotel, deoarece nr. 1 nu este întotdeauna ușor de luat în exterior.²⁴

Prin urmare, micul dejun nr. 2 conține, la alegere:

- ouă
- șuncă și/sau jambon, cârnați
- brânză
- cafea decofeinizată, cafea slabă sau ceai slab
- smântână sau lapte (de preferință smântână)
- zaharină (la nevoie).

Acesta este, întrucâtva, un mic dejun anglo-saxon, cu singura diferență că nu are *nici pâine prăjită, nici fulgi de cereale, nici dulceață* și bineînțeles, nici zahăr.

Excluderea oricăror glucide din acest mic dejun este capitală.

PRÂNZUL

Prânzul, luat acasă sau în oraș, va fi întotdeauna proteino-lipidic, ceea ce ne înseamnă că trebuie să conțină o mare cantitate de grăsimi (vezi capitolul II, asupra lipidelor “bune” și “rele”). Vă voi da însă câteva exemple, pentru ca să fiu sigur că, nu veți face nici o greșală.

Vă recomand să consultați, mai ales, lista glucidelor (vezi Anexa nr. 1) și s-o copiați, ca s-o aveți mereu la dumneavoastră. Dar o s-o învățați repede pe dinafară.

Meniul tip pentru prânz va fi următorul

- crudități
- pește și/sau carne
- legumele permise (vezi lista)
- salată
- brânză
- băutură: apă neacidulată.

Antreuri

Sunt permise toate salatele, cu condiția ca printre componentele sale să nu fie glucide. Este, în special, cazul salatei “à la Nisa”.

De aceea, asigurați-vă, înainte de a comanda un fel de mâncare, că nu conține nici cartofi, nici porumb, nici morcovi, nici sfeclă.

Evitați, totodată (numai în Faza I), alimentele glucido-lipidice, cum sunt nucile. Dacă sunteți la restaurant, nu comandați salată cu nuci, ci mai degrabă, o salată cu slăninuța. Totuși, fiți atenți: va trebui să precizați foarte bine, în momentul când faceți comanda: salata să nu aibă crutoane, pentru că, de multe ori, bucătarii au suprătoarea manie de a le adăuga.

Fiți vigilenți! Nu începeți prin a tolera aceste “mici greșeli” care sunt, de fapt, enorme, dacă aveți în vedere obiectivul urmărit. Arătați-vă exigenți în fața chelnerilor. Dacă ați precizat “fără crutoane” sau „fără porumb”, nu le acceptați „de data asta”, numai pentru că au mulți oameni de servit.

Dacă doriți ca șeful de sală sau chelnerul să vă ia în serios, trebuie să fiți convingători, insistând asupra faptului că *este absolut exclus să acceptați chiar și cea mai mică urmă din ceea ce nu doriți, în felul care vi se va servi*

În ceea ce mă privește, am găsit că cel mai bun mod de a mă face respectat pe acest plan este să spun că sunt alergic. Și merge de fiecare dată. Atâta timp cât veți găsi în salată fasole verde, praz, anghinare, varză, conopidă, roșii, andive, sparanghel, ciuperci, ridichi, brânză sau mezeluri, mâncați cât vreți. Veți exclude din această listă salata de sfeclă roșie,

²³ Dacă doriți să beți cacao, asigurați-vă ca aceasta să nu conțină zahăr.

²⁴ În ipoteza că aveți hipercolesterol, acest mic dejun nu vă este recomandat. Pentru cei care nu au astfel de probleme, este necesar să-și echilibreze bine consumul de lipide (vezi cap. II și VIII). (n.a.)

deoarece conține zahăr, precum și morcovii.

Cât despre ouă, nu există – după cum știți – nici o restricție, chiar dacă au maioneză.²⁵ Ei, da! Maioneza și smântâna sunt permise la mesele proteino-lipidice. Dar nu este nici un motiv să faceți din asta o orgie. Dacă vă place maioneza, mâncați în mod normal. Dar ar fi mai bine s-o evitați, în cazul în care aveți tendința la hipercolesterol (vezi capitolele II și VIII).

Puteți lua, ca antreuri, și ton, sardele în ulei, crab, langustine, somon afumat sau marmat. Evitați, totuși, în Faza I, stridiile, scoicile Saint Jacques sau pateul de ficat de găscă. Acestea conțin o cantitate de glucide și, astfel, riscă să vă întârzie rezultatele fără a le compromite. Nu vă fie teamă însă, în Faza II le veți putea mânca după cum doriți.

Felul principal

Felul principal va putea fi compus, în special din carne sau pește. Nu există nici o restricție în acest domeniu – poate doar în privința preparării – deși ar fi de dorit să preferați peștele.

Carnea și peștele *nu vor fi preparate pané*. Pesmetul face parte dintre glucide. Peștele nu va fi dat prin făină. Feriți-vă de limba-de-mare “meuniere”. Comandați întotdeauna peștele *la grătar*. Evitați, de asemenea, grăsimile pentru prăjit, “saturate” de căldură, nu întotdeauna ușor de digerat, și periculoase din cauza colesterolului.

Atenție la sosuri! Dacă sunteți adepții “noii bucătării”, sosurile sunt, în general, foarte ușoare, în măsura în care nu conțin făină. În majoritatea cazurilor, sosul este rezultat prin combinarea cu o smântână având conținutul de grăsimi foarte redus.

Când mâncați carne, puteți să luați, eventual, un sos bearnez²⁶, dacă vă place și nu aveți probleme de colesterol. *Dar evitați muștarul, în Faza I*. Acesta este făcut cu făină extrasă din planta cu același nume și este o glucidă. În cantitate mică nu deranjează prea mult. De aceea, îl reintroducem în Faza II.

În ceea ce privește garniturile, veți alege cu prioritate legumele bogate în fibre. De la roșii la dovlecei, trecând prin fasole verde, vinete sau conopida, aveți de unde alege. Consultați lista din anexă, pentru ca să le cunoașteți pe toate, deoarece sunt numeroase.

Așa cum v-am recomandat mai înainte, dacă nu găsiți altceva la restaurant, mâncați pur și simplu salată verde, fetică, salată creată, cicoare sau păpădie. Și o puteți mânca atât cât doriți, ca antreu, fel principal, precum și înainte sau o dată cu brânza.

Brânza

De acum, trebuie să va obișnuieți să mâncați brânza *fără pâine*. Nu este deloc imposibil și veți vedea, după aceea, că o savurați mai bine. De altfel, o veți aprecia cu atât mai mult, cu cât veți putea – în curând – să o însoțiți și cu puțin vin.

În orice caz, oamenii bine crescuți mănâncă brânza exclusiv cu cuțitul și cu furculița. De aceea, nu mai este loc și pentru pâine ca suport. Dacă, totuși, vă deranjează prea mult, încercați să mâncați brânza cu salată. Iată și o altă tehnică: întrebuițați cașcavalul ca suport pentru alte brânzeturi.

În Faza I, vă vor fi permise aproape toate brânzeturile. Totuși veți fi rezervați în privința brânzei de Cantal²⁷, ca și a brânzeturilor de capră, care conțin o cantitate mică de glucide. Este mai bine să le evitați în perioada de început.

Deserturile

Unele deserturi pot fi preparate cu zaharină în măsura în care prepararea nu implică mult timp de coacere sau fierbere – de exemplu, tarta cu cremă englezească²⁸ sau laptele de pasăre.

Băuturile

Am spus deja că, în Faza I, trebuie să evitați orice băutură alcoolică, inclusiv vinul. Deci beți apă, ceai rusesc sau ceai de plante, dacă vă place. Dar evitați apele gazoase, pentru că vă umflă și vă perturbă digestia.

Oricum vă recomand să nu beți decât foarte puțin în timpul mesei, deoarece riscați să vă “înecați” sucurile gastrice și să vă deranjați digestia. Dacă, totuși, trebuie s-o faceți, începeți numai după a doua jumătate a mesei. Nu beți din momentul în care vă așezați să mâncați. Acesta este un obicei dăunător, pe care îl au prea mulți semeni ai noștri. Și este responsabil pentru o parte dintre tulburările de metabolism ce se reflectă asupra digestiei. *Beți mai bine între mese* (minimum un litru de apă).

Dacă mergeți la mese festive, în Faza I, vă reamintesc că trebuie să vă sustrageți de la consumarea băuturilor-aperitiv alcoolice. Luați un suc de roșii. Dacă nu aveți încotro, acceptați o băutură alcoolică (un kir²⁹, de exemplu, pregătit pentru toată lumea), primiți-o, dar nu o beți. Muiăți-vă din când în când buzele, pentru a “participa”, dar nu o consumați. Apoi, o puteți “face uitată” pe undeva, într-un moment în care nimeni nu bagă de seamă. În anumite împrejurări, poate o să fie mai greu să vă debarasați de ea. Atunci, dați dovadă de imaginație. Puneți paharul la îndemâna amatorilor de băutură, care se aranjează ei, cumva, să ia “din neatenție” paharul altora, mai ales dacă este plin: Dacă această | specie nu mai există în anturajul dumneavoastră apropiat – ceea ce m-ar mira – atunci vă rămâne posibilitatea ghiveciului de flori, a frapierei de șampanie, a ferestrei, dacă este vară, sau chiuvetei.

Dacă sunteți în Faza I și vă aflați la o recepție, iată câteva sfaturi:

²⁵ Dacă este maioneză din tub sau din borcan, verificați-i compoziția. Probabilitatea de a conține zahăr, glucoză sau făină este foarte mare. (n.a.)

²⁶ Verificați-i compoziția. Dacă sunteți la restaurant, există șansa ca sosul să fie natural, fără zahăr ori alt adaus nedorit. (n.a.) / Sos bearnez, adică sos de ouă cu unt topit. (n.tr.)

²⁷ Cantal, sort de brânză cu pastă dură, obținută din lapte de vacă, numită astfel după locul de origine (Cantal, din provincia Auvergne). (n.tr.)

²⁸ Crema englezească este o cremă de bază, fiartă în bain marie, parfumată cu fructe. (n.tr.)

²⁹ Kir, amestec de lichior de coacăze cu vin sau cu șampanie (n.tr.).

Acceptați paharul de șampanie care vi se pune în mână. Țineți-l în mână o bucată de vreme. Muițați-vă buzele în el, din când în când, dacă aveți siguranța că nu-l veți bea. Apoi, puneți-l, cu discreție, jos.

Mâncarea servită la o recepție constituie, în schimb, o adevărată problemă. Dar nu există problemă fără soluție.

Este exclus să mâncați sandvișuri, oricât ar fi ele de mici. Dar ce se află pus pe pâine este foarte bun pentru dumneavoastră: o felie de somon, salam, o rondelă de ou, sparanghel etc. Dacă sunteți destul de isteț ca să separați partea de deasupra de suportul de pâine, bravo vouă! Dar la recepții există întotdeauna lucruri conforme cu regimul nostru alimentar.

Căutați brânza! întotdeauna veți găsi și brânză sub o formă sau alta. Mai ales în cubulețe mici. *Căutați și cârnăciorul!* Aș fi foarte surprins să nu fie. Cârnăciorii mici, pentru cocktail, sunt mereu prezenți la ceremonii. Profitați ca să mâncați câți doriți, în măsura în care sunteți convinși că nu conțin făină. Însă *atenție* la muștar!

Dacă veți considera că faceți parte dintre oamenii care nu rezistă în fața mâncărilor expuse, dacă vă temeți că veți ceda, inevitabil, pentru că nu vă puteți domina atunci când vă este foame, iată o soluție: înainte de a merge la recepție, ronțâiți ceva permis, ca să vă asigurați stomacul.

Pe la jumătatea secolului XIX, stră-străbunicul meu, care avea șase copii, era invitat, o dată pe an, împreună cu familia, să ia masa la directorul companiei la care lucra. Stră-străbunica mea, după cum mi s-a povestit, avea mare grijă să le dea copiilor să mănânce, în prealabil, o supă foarte deasă. Cu burta bine "pusă la cale", încântătorii copilași arătau un entuziasm mai puțin excesiv în fața mâncărilor grozave, pe care nu le aveau niciodată acasă. Astfel că stră-străbunicii mei au dobândit repede reputația de a avea niște copii extrem de bine educați.

Dacă vă este teamă că nu veți rezista, mâncați, înainte de a merge la recepție, 1-2 ouă tari sau o bucată de brânză. De altfel, obișnuiți-vă să aveți întotdeauna la dumneavoastră bucățele de brânză "Babybel" sau "Vache qui rit".³⁰

Dacă aveți "un mic gol" m stomac, în orice moment al zilei, puteți să uzați și chiar să abuzați de acest subterfugiu. În general, în aceste momente puteți mânca orice, de pe lista alimentelor permise. Atenție doar să nu ingerați prea multe lipide, după ce ați luat o masă glucidică. De exemplu, nu mâncați o bucată de brânză la ora 9 dimineața, dacă ați luat micul dejun la ora 8.

În ipoteza că veți fi invitați acasă la prieteni, situația va fi – prin definiție – mai dificilă, în măsura în care posibilitatea de a manevră vă va fi considerabil redusă.

Să examinăm situația sub toate unghiurile. Poate că acești prieteni sunt oameni pe care îi cunoașteți bine. Poate sunt chiar membri ai familiei dumneavoastră. Atunci, profitați de libertatea raporturilor cu ei și "vindeți-le pontul" în mod discret. Întrebați-i dinainte ce va fi de mâncare și nu vă fie teamă să le dați sugestii.

În ipoteza că sunteți foarte puțin intimi cu gazdele, va trebui să reflectați și să improvizați. Dacă invitația are un caracter "excepțional", nivelul mâncărilor va fi pe măsură. De aceea, aș fi foarte surprins să vi se servească orez, paste sau cartofi.

Dacă este pateu de ficat de găscă, mâncați-l, cu toate că nu este recomandat în Faza I ca aliment pe care să-l mănânci în voie. Dar o dată, din când în când, nu are nici o importanță. Totuși, pentru Dumnezeu, *nu mâncați și pâinea prăjită cu care a fost servit*: Nimeni nu vă obligă. Nici măcar buna creștere.

Dacă vi se oferă un minunat sufleu de brânză, mâncați-l, așa cum face toată lumea, deși conține făină. Dar nu vă lăsați duși de val, sub pretext că "merge". Și nu vă agravați situația acceptând să luați de trei ori.

Dacă aveți ca atreu im pateu în aluat, mâncați doar miezul, care este – în general – proteino-lipidic și lăsați restul, discret, pe marginea farfuriei. Când nu sunteți m compania unor persoane apropiate, nimeni nu va face impolitețea să vă spună: "ia uite, ai lăsat ce era mai bun!" Chiar dacă își pune întrebări în sine ei, stăpâna casei se va abține să întrebe "de ce nu ți-a plăcut cojița?"

În ceea ce privește felul principal, cred că nu veți avea nici o problemă, deoarece garniturile sunt, de obicei, la discreție. Puteți lua, simbolic, puțin orez sau paste, dar nimeni nu vă obligă să le mâncați.

Dacă, după aceea, continuați să muriți de foame, scoateți-vă părleala cu salată și, mai ales, cu brânză. Dacă mâncați multă brânză, stăpâna casei va aprecia faptul și vă va ierta mai ușor pentru că i-ați lăsat deoparte coaja pateului. Un platou cu brânzeturi este frumos când este bine garnisit cu o mare varietate de sorturi. De obicei, invitații nu prea iau din ele deoarece, după toată pâinea pe care au mâncat-o, nu mai au loc și pentru brânză. Prin urmare, onorați platoul!

Evident că momentul critic este cel al desertului, fiindcă este întotdeauna greu să spui "nu, mulțumesc, nu doresc". Atunci, insistați să nu vi se dea decât *o bucățică mică de tot* și faceți ca cei cărora nu le mai este foame: lăsați-o, în bună parte, în farfurie.

În sfârșit, așteptați cât mai mult, până când veți începe să beți. Mai întâi, beți vinul roșu, în special cu brânză.

Dar, dacă situația a fost mai rea decât v-ați așteptat, dacă nu ați putut absolut deloc să aveți imaginație în fața agresiunii glucidelor rele, și asta chiar la mijlocul Fazei I, nu vă rămâne decât să fiți mai vigilenți, pe viitor, în aplicarea noilor dumneavoastră principii alimentare.

Trebuie să știți că, în Faza I, sunteți încă foarte sensibili la glucoză. Metoda de față vizează ridicarea pragului dumneavoastră de toleranță, dar atât timp cât acesta nu a atins nivelul bun, *sensibilitatea la glucoză vă rămâne mare*.

Și este absolut evident că, dacă aduceți în organism – de azi pe mâine – o mare cantitate de glucide rele, după ce fusese privat de ele câtva timp, acesta o să le asimileze cu mare bucurie. Și veți capitaliza, într-o singură seară, toate grăsimile de rezervă pe care le-ați pierdut într-o săptămână sau două.

Cu cât veți fi mai avansați în Faza I (care trebuie să se întindă pe 2-3 luni), cu atât recâștigarea în greutate va fi mai puțin catastrofală.

În schimb, dacă faceți "un mare exces", la 2-3 săptămâni după ce ați început Faza I, riscați să reveniți subit la un nivel foarte apropiat celui la care vă aflați la început. Acest fapt vă poate descuraja complet. Totuși, spuneți-vă, ca și în alte împrejurări, că o bătălie pierdută nu vă compromite șansele de a câștiga războiul.

CINA

Cina va fi ori proteino-lipidică ori pe bază de "glucide bune".

³⁰ Încă o dată, aceste recomandări sunt valabile doar pentru cei ce nu au probleme de colesterol. Cine are hipercolesterol, ar face bine să mănânce fibre (mere sau kiwi). (n.a.)

Cina nr. 1:

Dacă este proteino-lipidică, cina va semăna, ca o soră, cu prânzul. Diferența rezultă din faptul că, în majoritatea cazurilor, această masă este luată acasă. Și, acasă, alegerea este întotdeauna mai limitată. Dar dacă ați știut să vă convingeți familia și să dați recomandările care vă convin, nu ar trebui să întâmpinați nici o dificultate. Idealul ar fi să începeți masa de seară supă deasă. În ea veți putea pune napi, praz, țelină, varză etc. Va fi compusă, în exclusivitate, din legumele din Anexa nr. 1. Atenție, există riscul ca bucătăreasa să fie tentată să pună și cartofi. Căci, pentru ea, supa de legume fără cartofi nu este posibilă. Cartoful are, într-adevăr, capacitatea de a "lega" supa. Dar acest rol poate fi jucat și de țelină. Există și un alt mijloc de a lega o supă de legume: adăugați un gălbenuș sau câteva ciuperci pasate cu mixerul și transformate în piureu.

Pentru a îmbunătăți gustul supei de legume, puteți să-i adăugați, în momentul în care o serviți la masă, o bucată de unt cât o nucă sau o linguriță de smântână, bineînțeles, dacă nu trebuie să vă supravegheați cu strictețe colesterolul.

Dacă doriți, puteți mânca la cina orice fel de carne. Recomandarea făcută persoanelor vârstnice, de a nu consuma carne seara, rezultă din faptul că eliminarea toxinelor din carne se face mai dificil atunci când, în cursul aceleiași mese, s-au ingerat și glucide. Digestia și, ca urmare, somnul riscă să fie, astfel, perturbate.

La tineri, toxinele, mobilizate cu concursul glucidelor, se evaluează mai ușor, datorită activității fizice. Iată un motiv suplimentar pentru ca sedentarul care sunteți, cu siguranța, să nu amestecați glucidele cu carnea, chiar dacă aveți puține kilograme de pierdut!

În afară de carne, există ouăle, care se pot prepara în diverse moduri. Mâncați omlete cu salată. Sunt delicioase!

Totuși, seara preferați peștele, este mai ușor și vă protejează pe plan vascular.

La capitolul brânzeturi, pe lângă faptul că nu aveți restricții, profitați că sunteți acasă și mâncați iaurt³¹. Acesta este excelent pentru digestie, deoarece conține elemente ce reconstituie flora intestinală. Dar fiți atenți! Nu mâncați decât iaurturi bune, fără arome sau fructe. Verificați ca fermentul lactic să fie natural. Veți fi sigur că nu vă înșelați dacă veți cumpăra iaurt de fermă sau cu standard înalt.

Dacă luați masa acasă, profitați, în orice caz, pentru a mânca lucruri permise, simple, și care vă plac, ca rasolul. Mâncați lucruri pe care nu le veți găsi niciodată la restaurant, ca anghinarea fiartă. Este delicioasă, plină de vitamine și de săruri minerale, are multe fibre ceea ce vă ajută mult în privința tranzitului intestinal și scade glicemia. Nu uitați, mai ales, să mâncați legume: roșii, spanac, andive, vinete, conopidă, praz, dovlecei, ciuperci.

Cina nr. 2:

Cina nr. 2 va fi glucidică.

În afară de elementele care vă sunt interzise în toate cazurile (zahărul, cartofii etc.), va trebui să evitați, cu strictețe, să mâncați lipide la o masă glucidică.

Fără lipide înseamnă fără carne, pește, ulei, unt, ouă, brânză (cu excepția brânzei de vaci cu 0% grăsimi, cum este aceea pe care o mâncați la micul dejun).

Rămân, prin urmare, toate legumele verzi și orezul neprelucrat, fasolea și linte. Dar, atenție, fără unt, margarină, ulei sau alte grăsimi animale. Am putea include în această listă pastele făcute din făină necernută, numai că sunt greu de găsit. Dacă, totuși, aveți șansa de a le fi obținut, va trebui neapărat să le verificați, ca să nu conțină, sub nici un motiv, materii grase. Când le veți mânca fără unt și fără brânză, veți evita jalea care v-ar cuprinde încurajându-vă cu un sos de busuioc sau de roșii, ambele recomandate la orezul neprelucrat (vezi orezul, la Capitolul IV, despre făinoase).

Pentru a încheia, iată o idee pentru cina nr. 2:

- Supă de legume (fără unt sau smântână)
- orez neprelucrat cu sos tomat
- salată
- brânză de vaci cu 0% grăsimi.

V-am dat ca exemplu această masă glucidică pentru a fi cât mai exhaustiv posibil. Îl recomand numai exclusiviștilor, care sunt siguri că nu vor face nici o greșală. Pentru că, dacă faceți cea mai mică eroare, totul va fi compromis.

Vă recomand, prin urmare, să luați la cină, ca și la prânz, o masă proteino-lipidică pe bază de ouă, carne fără grăsime – ca pasărea sau peștele – însoțită de numeroasele legume permise.

GUSTAREA (PICNICUL)

Vi se întâmplă uneori, cu siguranță, din diverse motive, să nu aveți timp să mâncați. În general, există tendința de a sări peste masa de prânz și – pentru a vă simplifica viața – din două una: ori renunțați la masă ori vă mulțumiți să înfulecați un sandwich.

Nu săriți niciodată peste vreo masă. Este una dintre regulile de aur ale dieteticii. La limită, mâncați de 4-5 ori pe zi, dacă vă face plăcere, dar nu renunțați niciodată la una dintre cele trei mese principale. Este cea mai gravă eroare pe care o puteți face. Este cel mai bun mijloc de a vă destabiliza întregul metabolism. Interziceți-vă această practică și blamați-i pe toți cei care o adoptă. Dacă procedați în acest fel, organismul dumneavoastră se va găsi în situația câinelui hrănit în mod neregulat care își face rezerve, de cum găsește ceva de ros.

În stadiul la care ne aflăm, sunt convins că ați izgonit definitiv din minte ideea sandwichului cu unt și șuncă, mâncat în localul dumneavoastră preferat, sau a chiflei infame cu "burger" tocat. În încheierea cărții de față vă voi spune tot răul pe care îl cred despre groaznicele obișnuințe alimentare care ne vin direct din țara pe care o considerăm cea mai civilizată din lume, cu toate că admirația și stima pe care ni le insuflă sunt în anumite privințe (care nu au nimic de-a face cu gastronomia sau dietetica) pe deplin îndreptățite. Prin ce vom înlocui toate acestea? După tot ce ați învățat până acum, este de ajuns doar puțină imaginație.

Iată, la grămadă, tot ce puteți cumpăra pentru a lua comod o "gustărică" la locul de muncă sau în timpul unei călătorii, oricare ar fi condițiile:

³¹ Iaurtul este, totuși, un amestec glucido-lipidic. De aceea, nu se recomandă să mâncați mai mult de unul la o masă. (n.a.)

- *șuncă de Praga*, întotdeauna tăiată în felii foarte subțiri, care pot fi mâncate cu mâna;
- *salam*³²: aici veți avea nevoie de cuțit. Un coupe-papier poate folosi foarte bine;
- *ouă tari*: le puteți cere și în localuri;
- *roșii*: dacă aveți grijă să aveți în permanență la îndemână niște șervețele, roșia este ideală. Poate fi mâncată, efectiv, ca un fruct;
- *brânzeturi*: toate merg, dar – pentru că trebuie să fim, înainte de toate, *practici* – voi exclude din oficiu brânzeturile de tip camembert, ale căror manifestări de simpatie riscă să nu fie deloc apreciate de vecinii apropiați, mai ales dacă sunteți în tren. Alegeți, dintre ele, tipul “Babybel” sau “Vache qui rit”.

Dar dacă sunteți absolut lipsit de merinde, puteți, așa cum v-am mai semnalat, să luați o gustare alcătuită numai din fructe. Mâncați cât doriți, până vă săturați. Necazul, în privința fructelor, este că sunt digerate rapid.

De aceea, după vreo două ore, vă puteți pomeni cu o „fomică” pe care o veți potoli ușor, cu ajutorul unui măr, de exemplu. Chiar și în cazuri limită, nu recurgeți niciodată la glucidele rele cum sunt prăjiturile uscate, care vă sunt interzise, sau, și mai puțin, la napolitane ori altele asemenea, ca să vă taie foamea.

Ajungem, acum, la sfârșitul Fazei I.

Dacă înainte de a adopta aceste principii alimentare mâncați zahăr în mod normal sau erați un mare amator de dulciuri și prăjituri, veți putea slăbi 2-3 kg încă din prima săptămână. În nici un caz să nu vă opriți în acest moment, deoarece veți avea toate șansele să puneți la loc, în două zile, tot ceea ce ați pierdut în opt.

După această primă perioadă, slăbirea va deveni mai progresivă și, în măsura în care veți aplica cu scrupulozitate recomandările mele, pierderea în greutate va fi neregulată.

Această pierdere în greutate ar trebui deci să aibă un ritm susținut, deși se face în mod absolut individual, așa după cum am precizat mai înainte.

Experiența arată că rezultatele se obțin mai ușor la bărbați decât la femei, cu excepția, poate, a hiperanxioșilor sau a celor care fac tratamente medicamentoase deosebite (unele medicamente favorizează efectiv creșterea în greutate). Femeile însă rețin mult mai multă apă (în momentul ciclului sau ca reacție la stres și la problemele afective), ceea ce poate infirma calculele, pentru o scurtă perioadă. Dar asta nu înseamnă că nu vor obține rezultate la fel de bune, ci dimpotrivă.

S-a remarcat că unii subiecți de sex feminin aveau, câteodată, mai multe dificultăți decât alții, în obținerea rezultatelor.

Au fost identificate patru cauze posibile:

- anxietatea, care stimulează într-un mod anormal secreția de insulină;
- dereglările hormonale din momentul adolescenței sau al menopauzei;
- problemele tiroidiene, destul de rare, de altfel;
- o anumită formă de rezistență, proprie organismului feminin respectiv, manifestată cel puțin la început și explicată prin multiplele privațiuni la care a fost supus, ca urmare a regimurilor hipocalorice abuzive și succesive.

Dacă înainte ați avut unele probleme în privința procentului de colesterol, de acum nu mai aveți nici cel mai mic motiv de teamă. Pentru că, în măsura în care ați știut să vă gestionați cu inteligență consumul de lipide, în foarte scurt timp ar trebui să vă debarasați de această grijă.

Fugiți de grăsimi, nu mâncați prea gras și, mai ales, evitați grăsimile saturate care vă măresc colesterolul; alegeți grăsimile care scad colesterolul rău, făcându-l să crească pe cel bun.

Aceste noțiuni au fost definitiv admise de către toți specialiștii din lume, iar numărul de publicații științifice din acest domeniu este impresionant (vezi Capitolul VIII asupra hipercolesterolului).

Deși este improbabil, s-ar putea ca medicul dumneavoastră să nu fie cu totul de acord în privința acestei noi abordări a problemei, care nu corespunde cu ceea ce a fost învățat el. Evoluția mentalităților se face, în acest domeniu, ca și în multe altele, cu o anumită încetineală, chiar și atunci când se înfățișează fapte științifice irefutabile.

În mod normal, dacă respectați regulile Fazei I, este imposibil să nu obțineți rezultate. Dacă lucrurile stau altfel sau dacă slăbirea se obține după o perioadă anormal de lungă, înseamnă că există un lucru pe care nu l-ați îndeplinit corect.

De fapt, ar trebui să faceți, câtva timp, o listă exhaustivă cu tot ceea ce mâncați de dimineață și până seara. În lumina acestei cărți, veți găsi, cu siguranță, ceea ce nu merge.

S-ar putea, de exemplu, să consumați prea mult iaurt sau prea multă brânză de vaci normală (glucido-lipidică) ori să mâncați cu regularitate supe care, după spusele celor din familie, nu conțin decât legume “permise”, ca: roșii, măcriș, praz etc. Fiți mai circumspecți și verificați sursa. Ați putea, de exemplu, descoperi că fămoasele supe sunt din pachet sau din cutie. Or, dacă sunteți atenți la compoziția înscrisă obligatoriu pe ambalaj, veți remarca uimiți că, pe lângă legumele permise, există și glucide rele, sub formă de amidon, zaharuri, dextroză, precum și agenți de îngroșare sau coloranți.

Prin urmare, fiți grijulii! Chiar dacă aceste principii alimentare nu sunt greu de pus în practică, ele cer – cel puțin în primă fază – unele eforturi și, hai să recunoaștem, unele sacrificii. Dar nu le compromiteți prosteste.

Atenție! Dacă țineți, în prezent, un regim hipocaloric, nu treceți brusc la aplicarea acestei metode. Organismul dumneavoastră se află într-o perioadă de frustrare, iar o cantitate mai mare de hrană, survenită brutal, l-ar putea determina să-și facă rezerve. Veți risca să luați 2-3 kg, înainte de a slăbi. Pentru a evita aceste kilograme inutile, începeți să aplicați metoda socotind calorile timp de câteva zile, în continuare și măbind progresiv rația cu câte 100 de calorii pe zi.

DURATA FAZEI I

Întrebarea legitimă care se pune, fără îndoială, o dată ajunși la sfârșitul acestui capitol este:

Cât timp trebuie să stai în Faza I?

Cu riscul de a vă face să zâmbiți, voi răspunde cu o formulă dragă unuia dintre marii noștri comici, astăzi dispărut: “câtva timp!”. Pentru că aceasta depinde de un mare număr de parametri.

Am putea răspunde că faza I trebuie să dureze atât cât este nevoie pentru a scăpa de excesul ponderal, știind că

³² Nu se recomandă în caz de hipercolesterol. În locul lor puteți mânca pește sau crab. (n.a.)

progresia slăbirii se face, în general, după criterii individuale.

Dar am putea enunța, ca regulă, că sfârșitul fazei I corespunde momentului în care ați atins greutatea ideală. Și, pentru a o calcula, este de ajuns să citiți Capitolul XIII.

În loc să vorbim de greutatea ideală, ar trebui să vorbim, mai curând, de greutatea de formă sau de echilibru, o noțiune foarte individuală, ce corespunde atingerii unui prag dincolo de care organismul însuși decide să nu mai slăbească, stabilizându-se.

Dacă aveți de slăbit 10-15 kg, Faza I ar putea dura de la câteva săptămâni la câteva luni.

Dacă nu aveți de pierdut decât 4-5, puteți fi tentat s-o scurtați, de îndată ce v-ați atins obiectivul.

Or, vă reamintesc că scopul Fazei I, în afară de a vă scăpa de kilogramele în exces este, în special, acela de a odihni pancreasul, pentru a-i permite să-și ridice pragul de toleranță la glucoză.

În consecință, dacă scurtați prematur Faza I, riscați – cu toate că eventualele kilograme au dispărut – să nu-i fi acordat pancreasului timpul necesar pentru a-și recăpăta sănătatea.

În ipoteza că nu ați avea de slăbit și că ați aplica metoda numai pentru a redobândi o vitalitate fizică și intelectuală mai mare, problema ar fi, desigur, aceeași. Aveți interesul să prelungiți cât mai mult posibil faza I, pentru a vă reechilibra în mod definitiv toate funcțiile metabolice și digestive.

În realitate, problema duratei fazei I nu ar trebui pusă, deoarece trecerea în faza II nu se va face de azi pe mâine, ci progresiv.

Și, apoi, veți constata că faza I nu vă supune deloc la constrângeri, pentru că nu face obiectul unor privațiuni. De altfel, veți vedea că vă veți simți atât de bine în cursul ei, încât o să vă vină greu s-o părăsiți.

SĂ REZUMĂM PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FAZEI I

Nu amestecați niciodată glucidele rele (pâinea albă, făina, făinoasele) cu lipidele (carnea, grăsimile, uleiurile) în cursul aceleiași mese.

Evitați toate elementele glucido-lipidice (ciocolata, avocado, ficatul, alunele).

Eliminați în totalitate zahărul din alimentație.

Nu mâncați decât făină necernută.

Nu mâncați decât pâine neagră cu țărâțe sau integrală, fabricată cu făină necernută (o mâncați numai la micul dejun).

Uitați cartofii și, mai ales, pe cei prăjiți.

Uitați orezul alb. Mâncați numai orez neprelucrat sau sălbatic (cu moderație).

Nu mâncați niciodată paste făinoase făcute cu făină cernută.

Renunțați provizoriu la alcool, sub toate formele: aperitiv, vin, bere, digestiv. Este o măsură esențială, în Faza I. După aceea, vinul va putea fi reintrodus, în doze rezonabile.

Evitați cafeaua prea tare. Obișnuiți-vă să beți cafea decofeinizată.

Nu săriți niciodată peste o masă. Repartizați alimentele în trei mese, luate – pe cât posibil – la aceeași oră.

Limitați consumul de "lipide rele", preferându-le pe cele "bune", pentru a preveni bolile cardio-vasculare (vezi Capitolul II).

Încercați să beți cât mai puțin când mâncați, pentru a evita diluarea sucurilor gastrice. Nu beți niciodată la începutul mesei.

Nu mâncați în grabă. Mestecați bine și evitați orice încordare în timpul mesei.

Preparați-vă singuri sucurile de fructe. Evitați băuturile acidulate și sucurile de fructe fabricate industrial, care conțin zahăr.

Așteptați 3 ore după o masă glucidică (de exemplu, după micul dejun) înainte de a ingera lipide.

Așteptați 5 ore după o masă lipidică, pentru a ingera glucide.

Mâncați multe fibre alimentare (celuloză), salate, legume verzi, fructe (vezi tabelul din Capitolul II).

Avertisment: cele enunțate mai sus nu constituie decât rezumatul câtorva principii prezentate în text. În nici un caz nu trebuie să le considerați ca pe metoda însăși, sub formă condensată. Aplicația anarhică a acestora, de către cineva care nu ar fi luat cunoștință de capitolele anterioare și următoare, ar putea duce la un dezechilibru alimentar ce ar risca să devină periculos datorită unei proaste gestiuni a lipidelor.

Notă: În cursul acestei prime părți am descoperit, în mod progresiv, două noi categorii de glucide: cele "bune", pe care le vom putea consuma fără a pune în pericol pierderea în greutate, și cele "rele", pe care va trebui să le controlăm și să le evităm sistematic. Diferența dintre ele nu este bazată doar pe mărimea procentului de glucide, ci, în special, pe modul în care își eliberează glucoza potențială în timpul digestiei. Cu cât făina va fi mai prelucrată, cu atât va fi considerată mai "rea", ca glucidă. Cu cât pâinea va conține mai multe cereale brute, va fi integrală – deci cu cât va conține mai multă celuloză – cu atât va fi mai "bună", din punct de vedere glucidic (vezi Capitolul II).

Exemple de meniuri pentru FAZA I³³

Meniuri pentru prânz:

Salata de roșii Iepure cu pătrunjel Fasole verde	Salată de castraveți Fileu de morun (cu sos tomat) Spanac
--	---

³³ În caz de hipercolesterol, brânza va fi eliminată sau înlocuită cu salată verde, ori cu o brânză dietetică (conținut de grăsimi redus). (n.a.)

Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Ridichi cu unt Escalop de curcă Andive înăbușite Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Scrumbie cu vin alb Biftec tocat la grătar Broccoli Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Salată de ciuperci Pui fript Dovlecei gratinați Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Salată de inimă de palmier Cotlet de porc Piureu de țelina Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Praz cu sos vinegretă Rinichi la grătar Salsifi ³⁴ Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Țelină cu sos rémoulade Pulpă de miel Dovlecei gratinați Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Sardine în ulei Cârnați francfurter Varză Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Sparanghel Caltaboș la grătar Piureu de conopidă Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Salata verde creată cu slăninuță Pui la grătar Mazăre verde Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Supă de carne Rasol Napi – praz – varză Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Somon afumat Rață Ciuperci cu pătrunjel Salată Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Ton în ulei Biftec tartar Salată verde Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Varză roșie Calcan cu capere Piureu de fasole verde Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Șuncă de Praga Somon afumat Spanac Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante
Brânză Mozzarella Escalop de vițel Varză de Bruxelles Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante	Ouă “mimoza” (cu maioneză) Antricot Vinete Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc slab, ceai de plante

Meniuri pentru cină (proteino-lipidice)

Supă de legume (făcută în casă) Ochiuri Zacuscă Iaurt natur (unul singur) Băuturi: apă, ceai de plante	Supă de pește Șunca de Praga (slabă) Salată verde Brânză Băuturi: apă, ceai de plante
Supă de legume Roșii umplute (vezi rețeta din anexă) Salată verde Iaurt natur (unul singur) Băuturi: apă, ceai de plante	Anghinare cu sos vinegretă Ouă jumări cu roșii Salată verde Băuturi: apă, ceai de plante

³⁴ Salsifi, rădăcinoase asemănătoare cu păstârnacul (Scorzonera hispanica). (n.tr.)

Supă de ceapă Flan de ton (vezi rețeta din anexă) Salată verde Brânză de vaci slabă Băuturi: apă, ceai de plante	Supă de legume Piept de pui rece, cu maioneză Salată verde Brânză Băuturi: apă, ceai de plante
Salată cu brânză Mozarella, roșii și busuioc Vinete gratinate (vezi rețeta din anexă) Salată de andive Băuturi: apă, ceai de plante	Salată de ciuperci Vinete umplute Salată verde Brânză de vaci (scursă) Băuturi: apă, ceai de plante
Castraveți cu smântână dietetică (cu conținut de grăsime redus) Omletă cu măcriș Salată verde Băuturi: apă, ceai de plante	Sparanghel Fileu de pește alb, înăbușit Spanac Brânză Băuturi: apă, ceai de plante

Diverse meniuri glucidice permise în faza I, dar recomandate, în special, pentru faza II

Supă de legume (făcută în casă) Orez neprelucrat sau sălbatic, cu roșii Un iaurt cu 0% grăsimi	Supă de legume (făcută în casă) Paste făinoase integrale, cu roșii Brânză de vaci cu 0% grăsimi
Pepene verde Mâncare de linte (cu sos de brânză de vaci cu 0% materii grase) Salată cu lămâie Un iaurt cu 0% grăsimi	Tomate cu pătrunjel la cuptor Mâncare de fasole uscată (cu sos de brânză de vaci cu 0% grăsimi) Un iaurt cu 0% grăsimi
Cuș-cuș cu legume (fără carne și fără grăsimi) Sos de brânză de vaci cu 0% grăsimi și sos "harissa" ³⁵	Grapefrut Vinete umplute cu piureu de ciuperci și brânză de vaci cu 0% grăsimi Un iaurt cu 0% grăsimi

Notă: Este *absolut interzis* consumul grăsimilor în aceste meniuri glucidice.

B. FAZA II: MENȚINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL

Iată-ne în pragul "regimului de croazieră" (regim de întreținere). V-ați însușit perfect principiile noului mod de alimentație. Ați eliminat pentru totdeauna unele alimente "periculoase". Ați adoptat, de câteva săptămâni, obișnuințe alimentare noi. Ați pierdut numărul de kilograme care constituise obiectivul dumneavoastră și sunteți pregătiți să treceți în Faza II.

Spre deosebire de Faza I, care nu putea decât să fie limitată în timp, Faza II se va prelungi, cu siguranță, până la sfârșitul zilelor dumneavoastră. În ceea ce mă privește, mă aflu de zeci de ani în Faza II și nu m-am mai îngrășat nici cu un gram. Și, totuși, nu îmi impun *nici o privațiune*.

Faza II, după cum o indică titlul, este faza *menținerii echilibrului ponderal*. De-abia din acest stadiu vom învăța, cu adevărat, să ne *gestionăm alimentația*.

În Faza I ați suprimat, în special, unele alimente despre care v-am spus că în anumite cazuri – sunt interzise. În Faza II, nimic sau aproape nimic nu mai constituie o interdicție totală. Vor fi doar unele lucruri pe care le veți *evita*, dar numai în unele condiții.

În Faza II, principiile vi se vor părea mai puțin stricte, mai nuanțate. Aceasta este latura proprie oricărei gestiuini.

Gestiuine nu înseamnă doar aplicarea, în sens strict, a unor reguli perfect definite o dată pentru totdeauna, ci și arta de a le aplica.

Orice imbecil este capabil să aplice niște reguli. Și asta încercăm pe pielea noastră atunci când avem de-a face cu o organizație administrativă, fie ea publică sau privată. Pentru administrație există regulile, toate regulile, și nimic altceva decât regulile. Dacă acum nu vă mai propun o administrare a alimentației, așa cum ați făcut-o în Faza I, este pentru că ar deveni inutilă și obositoare. Și tocmai în această subtilitate, proprie artei, rezidă toată diferența <pag102-103>

îndemână, ca în cazul unei călătorii, puteți mânca – în mod excepțional – smântână sau lapte gras, în cantitate foarte moderată.

Micul dejun glucidic, așa cum vă este el recomandat în Faza I, nu vă supune la constrângeri. Organizați-vă, de aceea, în consecință, pentru a adopta definitiv aceste reguli.

Mi se întâmplă, din când în când, să iau câte un mic dejun de lucru, într-unul din marile hoteluri pariziene. În asemenea împrejurări, nu mă pot împiedica să nu gust din delicioasele brișe ori din minunatele cornuri care mustesc de untul cel mai bun.

³⁵ Harissa, sos picant cu boia și ulei, specialitate nord-africană. (n.tr.)

Când ies de la un astfel de mic dejun, în minte înscriu automat această *abatere* la pasivul echilibrului meu alimentar. Ceea ce înseamnă, cu alte cuvinte, că voi ține cont de ea în momentul alegerii prânzului și a cinei. Este probabil că, în acea zi, nu voi lua un desert cu ciocolată la prânz sau mă voi abține, pe cât posibil, să beau vin la cină.

Ați înțeles deja că secretul unei bune gestiuni este *repartizarea armonioasă a abaterilor*. Să spunem că există o anumită toleranță în privința amestecului de lipide-glicide. Și că, atât timp cât nu veți depăși limita rezonabilă, vă veți menține echilibrul ponderal.

Nu vă pot spune care este această limită, pentru că diferă de la individ la individ. Ea depinde de sensibilitatea la glucoză și, mai ales, de felul în care va reacționa pancreasul fiecăruia. Dacă s-a mărit pragul de toleranță la glucoză, după o fază I dusă la capăt cu seriozitate, este probabil că producția de insulină va fi mai bine controlată și secretată exact în cantitatea necesară pentru a elimina excedentul de zahăr din sânge. Dar fiți pe pace, veți descoperi singur, cu ușurință, care este această limită, cântărindu-vă cu foarte mare regularitate.

Pentru că, natural, va trebui – ca orice bun gestionar – să stați în permanență cu ochii pe cântar și să vă supravegheați greutatea așa cum vă supravegheați bugetul personal. Știți, fără îndoială, că abaterile sunt ușor de compensat dacă acționați la timp.

La prânz, fie că luați acasă, la cantina întreprinderii ori într-un mare restaurant, veți respecta una dintre regulile de aur: *fără pâine!* Dacă ați comandat stridii, mai bine cereți 3-4 în plus, deși acestea sunt glucido-lipidice, decât să mâncați o felie de pâine cu unt.

Dacă sunteți în restaurant, nu mâncați pâinea prăjită care v-a fost servită împreună cu somonul afumat. Comandați, mai bine, somon proaspăt marinat cu mărar. Este minunat și nu va fi însoțit de pâine prăjită. Deci nu veți fi tentat.

Dacă mâncați ficat de găscă, pâinea prăjită este categoric interzisă. Cu atât mai mult, cu cât ficatul este cam glucido-lipidic. Acesta este unul dintre motivele pentru care nu era pe lista alimentelor permise în Faza I.

Renunțând la pâine – cu excepția micului dejun – vă veți obișnui treptat să savurați mai mult mâncărurile rafinate cu care veți fi serviți. Acest fapt este deosebit de adevărat în cazul ficatului de găscă, mai ales dacă este proaspăt, și pe care vi-l recomand cu prioritate la restaurant. Pentru că ficat prăjit puteți mânca întotdeauna și acasă. Iar aici este vorba de o altă regulă, care are prea puțin de-a face cu obiectul cărții de față, dat fiind că se referă la principii legate mai degrabă de gastronomie în general. Regula este următoarea: *la restaurant, mâncați ceea ce nu puteți mânca acasă*.

Deseori, sunt uluit în fața conservatorismului de care fac dovadă cei ce mă însoțesc la restaurant, fie că sunt francezi, fie că sunt străini. Când se uită în lista de mâncăruri, aleg negreșit ceea ce este mai comun și mai clasic, adică ceea ce mănâncă în fiecare zi, indiferent dacă se află acasă ori în străinătate. Este nevoie de toată diplomația șefului de sală pentru a-i convinge să renunțe la friptura banală care seamănă cel mai bine cu hrana lor obișnuită.

Dacă dau dovadă de tot atât de puțină imaginație și creativitate în activitate, atunci îi plâng pe patronii sau pe acționarii lor.

La restaurant, comandați mai ales pește. Tocmai în prepararea peștelui și-au demonstrat marii bucătari francezi talentul. Franța este una dintre puținele țări din lume unde – chiar și la 500 de kilometri de țărm – se găsește întotdeauna pește. Profitați și încurajați această excepțională stare de fapt.

Pentru a reveni la pâine, voi face o concesie doar când o mâncați cu brânză.

Dacă sunteți într-unul din locurile rare, unde se servește pâine neagră, voi închide ochii, numai în cazul în care nu ați avut nici o abatere importantă până atunci, și vă voi îngădui excepționala combinație dintre brânză de capră, pâinea neagră și un vin de Médoc, vechi de câțiva ani.

c. Făinoasele

Chiar și în Faza II, persist să tratez cu dispreț cartofii, orezul prelucrat, pastele albe și porumbul.

Ați înțeles, desigur, în Faza I, că acestea sunt, alături de pâinea albă, principalele vinovate pentru creșterea în greutate și că, de fiecare dată când sunt amestecate cu lipidele, creează condiții favorabile depunerii kilogramelor în exces. Ca și în cazul pâinii, este mai bine să le eliminați de la masa de prânz și de seară, cu excepția împrejurării când luați, în mod deliberat, o altă decizie.

Dacă, de exemplu, v-ați hotărât să vă îndepliniți pofta de cartofi prăjiți, nu pierdeți din vedere să-i mâncați cu o salată mare, ale cărei fibre vor micșora efectul acestei abateri. Uneori, poate veți fi în situația de a nu putea refuza abaterea. Dar nu înseamnă că trebuie să cedați cu ușurință. Prin aceasta înțeleg că trebuie să vă „programați” într-un asemenea mod, încât – din instinct – să reacționați negativ, respingând-o din oficiu. Dar fiți liniștiți, chiar dacă veți ajunge la o asemenea performanță, vor exista suficiente împrejurări când veți fi obligați să faceți excepții de la regulă, pentru ca să vă satisfaceți o poftă.

În „bucătăria modernă” unde mâncărurile sunt servite cu farfuria, există, în general, 3-4 legume oferite drept garnitură. Dacă din patru lăsați una, nu va observa nimeni.

Numai că, se poate întâmpla să fiți invitați la vreo vecină de palier ori la vreo mătușă bătrână și acră. Și, dacă ați lăsa în farfurie cea mai mică fărâmiță de cartof gratinat ori vreun bob de orez care nu s-a dezlipit, relațiile dumneavoastră socio-familiale ar avea de suferit. Atunci, va trebui să admiteți o abatere în plus, cu atât mai supărătoare, cu cât nu vă aduce nici o plăcere în compensație.

În orice caz, trebuie să știți că, după ce v-ați mâncat – cu plăcere sau nu – farfuria de glucide rele, va trebui să le scădeți din altă parte, fie din băutură, fie din desert. Dacă, din nefericire, sunteți obligați să înghițiți nu numai orezul, ci și prăjitura înecăcioasă, cu stafide și rom, pe care gazda a preparat-o special pentru dumneavoastră, vă veți îngreuna considerabil pasivul. Și poate că veți fi nevoiți, în funcție de gravitatea abaterii, să vă întoarceți vreo două zile la Faza I, pentru a restabili echilibrul.

În schimb, trebuie să vă pun în gardă în privința unei tendințe naturale de a considera – în cazurile disperate – că, dacă tot s-a dus totul de râpă, măcar să nu vă mai faceți griji. Și de a vă spune, lăsându-vă păgubaș, că „o să vedeți dumneavoastră cum o să vă descurcați cu pagubele”. Acesta este *un pericol care vă paște și trebuie, cu orice preț, să nu cedați în fața lui!*

Nu încetați niciodată să aplicați principiile învățate, sub pretextul că „de Crăciun este imposibil să le aplici”.

Știu asta, pentru că este o situație în care m-am aflat de multe ori: chiar și în împrejurările cele mai critice este posibil

să-ți gestionezi bine alimentația. Ați făcut o abatere din obligație, de acord, dar trebuie să știți cum să o compensați, atât în prezent, cât și în perioada următoare, evitând – cel puțin – ceea ce este posibil de evitat. Dacă începeți să puneți în practică recomandările mele “după ureche”; atunci nu veți reuși niciodată să ieșiți la liman.

Ceea ce trebuie – și ați înțeles acest lucru – este să vă ridicați cât mai mult pragul de toleranță la glucoză. Dacă reveniți în Faza I ori de câte ori ați luat în greutate 3-4 kilograme, nu veți avea chiar o reușită.

Vă pot spune, din experiență, că după zece ani, în care mi-am gestionat bine Faza II –pragul meu de toleranță la glucoza este extrem de ridicat. Aceasta însemnând că, cu cât ești mai vigilent în primii ani, cu atât poți să suporti mai bine, după aceea, abaterile mari.

Metoda pe care o propun are ca scop să vă *scoată de sub dependența* față de proastele obișnuințe alimentare pe care le aveți din copilărie. Una dintre cheile succesului este *adaptarea unor obișnuințe pozitive*. Dacă acestea sunt bine însușite în Faza I, nu veți mai avea practic nici un efort de făcut în Faza II. Prin aceasta înțeleg că veți dobândi o serie de reflexe care vor induce, în permanență, alegerea cea bună, în cadrul gestiunii dumneavoastră.

Dacă, într-un restaurant, vedeți pe lista de mâncăruri că au niște spaghete care vă fac poftă, comandați-le. Dar faceți asta în cunoștință de cauză. Profitați la maximum de plăcerea de a le mânca, dar țineți-le bine minte, pentru a compensa ulterior efectele negative.

În ipoteza că vă decideți, în cursul unei mese, să mâncați pateu de ficat de găscă, stridii și scoici Saint Jacques – fără să vă lipsiți de sticla de Brouilly, care merge așa de bine la crustacee – și întâlniți în felul principal un cartof, puțin orez sau niște paste, *evitați-le cu orice preț*. Nu sunteți chiar așa de slabi, ce naiba, ca să nu fiți în stare să rezistați!

Citind aceste rânduri, știu că nu sunteți total convinși că veți fi capabili să faceți față și să aveți destulă voință pentru a lăsa în farfurie, cu hotărâre, ceva ce vă place.

Ei bine! veți vedea că, de fapt, va fi mai ușor decât vă imaginați. Când veți constata, cu bucurie, rezultatele spectaculoase la care ați ajuns în Faza I, cumpătarea va veni de la sine. În mod inconștient, veți avea mari dificultăți de a ceda în fața tentațiilor.

Veți ajunge, treptat, la o auto-reglare. Într-un fel, vă veți auto-gestiona.

d. Fructele

În ceea ce privește fructele, regulile pe care vi le-am dat în capitolul consacrat Fazei I vor fi aplicate în continuare. Prin urmare, trebuie să continuați să mâncați fructele pe stomacul gol.

Cu siguranță, ați înțeles că această regulă își are originea nu atât în cantitatea foarte relativă de glucide (fructoză și glucoza) din fructe, cât – mai ales – în faptul că acestea din urmă, ingerate o dată cu altă mâncare, sunt prost digerate. Citiți bine capitolul asupra digestiei și veți afla mai multe. Există însă anumite fructe, al căror procent de glucide este atât de mic, încât nu este nici un inconvenient dacă le mâncați în Faza II, chiar și în fiecare zi, dacă vă plac. Acestea sunt căpșunile, zmeura și murele.

La prânz și la cină, la restaurant și acasă, mâncați căpșuni și zmeură.

Dacă masa dumneavoastră este autentic una proteino-lipidică, le puteți adăuga smântână. Dar fiți atenți, fără zahăr praf, ci –la nevoie – cu zaharină.

Dacă nu ați avut nici un fel de abateri (în afara vinului) sau dacă acestea au fost mici, puteți cere chiar și frișcă, deși conține puțin zahăr. Acasă, puteți prepara frișca folosind zaharină.

Mai există un fruct pe care îl puteți mânca fără grijă în Faza II, la începutul mesei, bineînțeles: acesta este pepenele galben. În cazul în care îl mâncați ca antreu, așteptați, dacă este posibil, un sfert de oră înainte de a ingera altceva, mai ales când urmează pește sau carne. Aceasta se întâmplă în general, la mesele luate la restaurant. Dacă pepenele se găsește printre antreuri, îl puteți amesteca fără probleme cu toate salatele, în afara de cele făcute cu ou, maioneză, sau mezeluri. Dar și aici, recomandarea nu are în vedere decât eventualele probleme de digestie. Pentru că, în privința pepenelui galben, riscurile de îngrășare sunt foarte mici.

Numeroși cititori ai edițiilor precedente mi-au scris, întrebându-mă dacă trebuie să considere fructele fierte la fel ca fructele crude. Aș fi tentat să răspund afirmativ, cu unele nuanțe. Fructele fierte fermentează mai puțin decât cele crude. Deci tulburările gastrice ar fi mai reduse. Un compot, o pară coaptă sau o piersică “melba” nu reprezintă, prin urmare, decât o abatere foarte mică.

În schimb, trebuie să știți că fibrele fructelor fierte își pierd în cea mai mare parte proprietățile, mai ales în ceea ce privește puterea lor hipoglicemică.

Cât despre fructele în sirop, trebuie să le excludeți în totalitate din pricina conținutului mare de zahăr.

Fructele uscate al căror indice glicemic este mediu, care conțin, în majoritate, fibre benefice, vor putea fi incluse în alimentație, pentru a susține un efort fizic mare. Smochinele uscate sunt, desigur, cele mai bune dintre ele, iar bananele cele mai rele.

e. Deserturile

Acest subcapitol, ca și cel consacrat vinului, este cel mai apropiat de sufletul meu, pentru că, de felul meu, îmi plac “dulciurile” în general, și la sfârșitul mesei, în special.

Fiecare are punctul său slab. Dar este suficient să știe să și-l controleze.

În ceea ce mă privește, m-aș putea lipsi de cartofi toată viața, de paste cam vreun an, dar fără ciocolată n-aș rezista mai mult de o săptămână.

“Noua bucătărie” include și “o noua cofetărie” și trebuie să recunoaștem că, de peste zece ani, marii noștri bucătari, care sunt toți și mari cofetari, au făcut progrese considerabile în domeniul creativității și al ingeniozității.

Cofetarii francezi au devenit, de la distanță, cei mai buni din lume, prin originalitatea, frumusețea, parfumul natural și, mai ales, prin dietetica produselor lor –Gaston Lenôtre³⁶ este, cu siguranță unul dintre cei mai mari maeștri în materie și este

³⁶ Gaston Lenôtre, rue Auteuil 44, Paris 16.

fericit că și-a făcut atâția discipoli, care nu sunt departe de a-și egala profesorul. Chiar și cofetăria “Framboisier”³⁷ din cartierul nostru, merită să fie recunoscută ca un model al genului, atât sunt de extraordinare spumele de acolo, unele mai ușoare și mai ingenioase decât altele.

În Faza II veți putea aprecia aceste delicii, în limitele sistemului nostru. Dacă vă plac prăjiturile, nu le mâncați decât pe cele mai ușoare, care sunt și cele mai bune. Cele mai compatibile cu metoda noastră sunt, natural, cele care conțin cea mai puțină făină și cel mai puțin zahăr. După cum sosurile “noii bucătării” nu cuprind făină, nici “noile prăjituri” – și, mai ales, spumele – nu o conțin (decât în cantitate mică sau deloc), iar zahărul este, întotdeauna, foarte puțin. Crema fondantă de ciocolată amăruie, a cărei rețetă o veți găsi în anexă, nu conține decât 50 grame de făină, la o greutate totală a prăjiturii de circa 1 kg, adică 5%. Cât despre zahăr, nici măcar nu a fost prevăzut. Puținul pe care îl conține ciocolata amăruie folosită este suficient. Iată deci o prăjitură cu care vă puteți delecta, înscriind doar o abatere modestă în pasivul dumneavoastră cotidian.

Vă recomand, totodată, spuma de ciocolată, deoarece aceasta nu conține aproape deloc glucide, cu excepția puținului care se găsește în ciocolata amăruie. Iar dacă nu este suficient de dulce, după gustul dumneavoastră, ceea ce m-ar mira, adăugați puțină zaharină (vezi rețeta din anexă).

Am început cu ciocolata pentru că este pasiunea mea. Îmi place foarte mult și, dacă este de cea mai bună calitate (cu conținut mare de cacao), nu are decât puține glucide, iar indicele său glicemic – egal cu 20 – este scăzut.³⁸

Dar există și alte lucruri la fel de bune printre “noile deserturi”. Bavareza, de exemplu, este o spumă de fructe (luați, de preferință bavareza cu căpșuni sau cu zmeură), care are consistența unei tarte. Conține destul zahăr și câteva glucide rele, dar în cantitate rezonabilă. Să spunem, totuși, fără a cădea în patima calculelor, că felia de bavareză conține mai puține glucide rele decât o furculiță de cartofi prăjiți, o felie de pâine prăjită sau 2-3 fursecuri.

În afară de bavareză, mai există șarlota, despre care aș putea spune că este un fel de bavareză îmbrăcată în aluat. Mâncați interiorul, care este, deseori, o înghețată, și lăsați în farfurie aluatul, care nu prezintă nici un fel de interes gastronomic și care, în schimb, este format din glucide rele cu concentrație mare.

Dacă vă place înghețata, nu vă lipsiți de ea, pentru că indicele său glicemic este scăzut (35). Cantitatea de zahăr pe care o conține este relativ mică (la înghețata de bună calitate), însă indicele glicemic al înghețatei de fructe, fără frișcă, este de 65.

Trebuie să mai știți că răceala înghețatei – contrariu a ceea ce se crede – nu contribuie la ușurarea digestiei. Totuși, asta tind oamenii să creadă, datorită impresiei foarte fugitive pe care o generează răceala.

Și, dacă vă place înghețata, poate că preferați s-o mâncați cu sos de ciocolată caldă, și cu un munte de frișcă, pus delicat sub o umbreluță japoneză. Nu înghițiți în sec. Ca abatere, nu reprezintă nici măcar echivalentul unui nesuferit de cartof.

Cât despre tarte, fie ele preparate industrial, fie în casă, au – datorită cantității de făină și de zahăr un conținut – un procent de glucide rele care ar trebui să vă dea de gândit. Dar, încă o dată totul este o chestiune de alegere. Pentru că bucata de tartă nu este mai rea decât un cartof copt în spuză sau decât două linguri de orez alb.

Dacă nu v-ați abătut decât puțin sau deloc toată ziua, hotărâți singuri. Dar, ca și în toate celelalte privințe, nu alegeți să mâncați ceva decât dacă sunteți siguri că micul sacrificiu pe care va trebui să-l faceți după aceea este justificat de calitatea mâncării.

f. Alcoolul

Toate băuturile alcoolice ar trebui să facă obiectul unei gestiuni separate. În Faza II, așa cum v-am dat de înțeles, veți putea bea iar băuturi alcoolice, dar în anumite limite. Înseamnă că va trebui, și în cazul lor, să faceți o alegere. Vă previn că nu veți putea să includeți din oficiu – chiar dacă este unul dintre vechile obiceiuri – băuturile-aperitiv, vinul alb, vinul roșu și digestivele. Chiar dacă sunteți excepțională, care – prin definiție înseamnă și alte abateri, nu este înțelept s-o faceți. Va trebui să vă gestionați băutura, după cum vă gestionați mâncarea.

h. Băuturile-aperitiv

Ca aperitiv, luați mai curând un pahar de vin sau de șampanie bună, decât whisky sau gin, chiar dacă le adăugați apă sau sifon³⁹, pentru că abaterea este mai mică. Un whisky reprezintă echivalentul, în alcool, al unei jumătăți de litru de vin roșu. Personal, prefer să mă rezerv pentru vin. Acesta este motivul pentru care nu beau niciodată aperitive la restaurant, iar acasă cu totul excepțional. În chip de aperitiv, și pentru “a ciocni” cu comeseții, cer, de preferință, un pahar de vin. De altfel, în majoritatea cazurilor, îi cer chelnerului să aducă imediat vinul pe care îl vom bea la masă. Dacă este un Bordeaux tânăr sau un Beaujolais de calitate superioară (Brouilly, Fleurie), merge cu orice. De aceea, nu este nevoie, să așteptați până comandați toate felurile, pentru a ști ce veți bea. Și, apoi, puteți comanda întotdeauna altceva în timpul mesei, dacă e necesar, chiar dacă nu luați decât o jumătate de sticlă.

Vinul băut ca aperitiv este, paradoxal, o practică venită din străinătate. La New York, Berlin sau Singapore puteți cere un pahar de vin, ca aperitiv, fără ca șeful de sală să vă considere – așa cum se întâmplă de multe ori în Franța – drept un țaran din creierii munților Correze sau un muncitor de la Renault.

Cred că este de prisos să vă mai recomand să nu beți decât un singur aperitiv. Mai ales când este whisky sau ceva echivalent. Dacă nu puteți altfel, ceea ce m-ar mira, mai bine luați încă un pahar de vin sau de șampanie.

În general, momentul aperitivului este cel mai greu de depășit, atunci când ești preocupat de buna gestiune a alimentației tale. Dacă vă aflați la niște prieteni, acesta este momentul cel mai trenant deoarece gazda îi așteaptă, de multe ori, pe ultimii invitați, pentru a termina prepararea unor anumite mâncăruri, care poate dura mai mult de o oră.

Dacă sunteți printre cei care au politețea de a fi punctuali, puteți fi puși în situația de a suporta vreo două ore un aperitiv. Este prea mult, când nu ai de ronțăit decât glucide rele și când ești hotărât să-ți păstrezi abaterile pentru vinul roșu, pus cu dragoste la învechit, în pivniță, de către prietenul dumneavoastră sau pentru crema de zmeură pe care gazda o reușește,

³⁷ Framboisier, Avenue Colonel Bonnet 11, Paris 16.

³⁸ Conform lucrării *Virtuțile terapeutice ale ciocolatei* de Dr. Hervé ROBERT, Ed. Artulen, Paris. (n.a.)

³⁹ Tonicul băut singur sau cu un alcool este o băutură care conține zahăr. Nu-l mai beți! (n.a.)

de obicei, la perfecție.

Mesele care, pentru mine, au devenit un adevărat coșmar sunt cele organizate de anglo-saxoni. Ești rugat să fii acolo la șase și jumătate, dar, chiar dacă ajungi cu o jumătate de oră mai târziu, să nu-ți faci iluzii că ai putea mânca ceva mai devreme de ora opt sau nouă.

Mai păstrez, încă vie, trista amintire a unei seri petrecute la niște englezi, care tocmai se instalaseră într-o suburbie a Parisului, și, unde, la douăsprezece fără un sfert, o pereche de francezi s-a ridicat să plece. Nu mică le-a fost surpriza, când stăpâna casei le-a spus cu un accent încântător: “Vai, doar nu vreți să plecați chiar acum, când vom servi cina?” Aceștia veniseră, cu scrupulozitate, la ora șapte, gândindu-se că englezii mănâncă foarte devreme. Patru ore după aceea, răstimp în care nu acceptaseră decât un singur “drink”, ajutați și de hipoglicemie, ajunseseră la limitele disperării.

Dacă aveți experiența unor asemenea serate, ați rămas, cu siguranță, uluiți văzând ce cantitate de alcool pot înghiți, pe stomacul gol, anglo-saxonii. Poate ați remarcat și că cea mai mare grijă a stăpânului casei este să “readucă” în permanentă la același nivel lichidul din păhărele invitaților. Această practică, pe lângă faptul că nu-ți permite să știi cât bei – lucru care constituie ultima dintre grijile lor – îi determină pe anglo-saxoni să-și ia paharul cu aperitiv atunci când sunt rugați să treacă la masă. Așa ceva poate părea logic, din moment ce dă pe dinafară (nu precizez cine anume...).

Am acordat mai multă atenție aperitivului, pentru a sublinia că acesta constituie, deseori, o *capcană*, fapt care îl va face cu atât mai greu de controlat. Dar, dacă mă ghidez după experiența mea, există întotdeauna modalitatea de a evita pericolul. Este de ajuns să vrei.

Oricum, amintiți-vă bine regula de bază, în această privință: mâncați în prealabil proteine-lipide (brânză, salam, pește etc.), pentru că băutura pe stomacul gol este nu numai o erezie, ci și începutul unei catastrofe metabolice.

Vinul

În capitolele precedente am prezentat în câteva reprize subiectul respectiv și ați putut trage concluzia că preferința mea se îndreaptă mai ales spre vinul roșu, în general, și spre Bordeaux, în special.

Este adevărat și mă voi explica aici, dar asta nu înseamnă că m-aș lepăda de vinurile albe sau de alte vinuri roșii. Precizez încă o dată: totul este o chestiune de alegere, în cadrul gestiunii fiecăruia.

Recunosc că cel mai bun vin, care merge cu un excelent pateu de ficat de gâscă, este vinul de Sauterne. Și, dacă aveți norocul de a avea în farfurie un ficat de gâscă excepțional, cel mai bun mod de a-l aprecia este să-l însoțiți cu un pahar de Sauterne. Dar *gestiunea este arta compromisurilor!*

Ficatul, după cum știți, este glucido-lipidic, ceea ce înseamnă – chiar și pentru cantitățile simbolice – că a-l mânca este o mică abatere. Sauterne-ul este dulce și constituie deci o mică abatere potențială, în plus. Și, dacă vă folosiți toți “jokerii” chiar de la începutul mesei, cum veți mai gestiona restul?

Dar sunteți liberi să vă hotărâți pentru Sauterne, cu condiția să vă limitați strict la un minimum, adică atât cât este necesar ca să vă savurați ficatul de gâscă. Să știți însă că un pahar de Sauterne echivalează cu trei pahare de Medoc.

Din moment ce putem bea mai multe pahare de vin – la o masă normală – fără a ne compromite echilibrul glucido-lipidic, atunci să bem un vin mai puțin dulce, ceea ce constituie o foarte mică abatere. Vinul roșu și vinurile albe seci prezintă, în general **acest avantaj**.

Dar cu toate că vă recomand în special vinul roșu, trebuie să precizăm anumite nuanțe, de mare importanță. Stabilind o ierarhie a vinurilor, pe primul loc aş plasa vinul roșu tânăr, al cărui conținut de alcool se situează între 9 și 12. În această categorie veți găsi vinurile de Beaujolais, de Gamay, de Loara – ca Chinon, Bourgueil, Anjou, Saumur, Champigny – și multe alte vinuri de regiune, care se beau tinere, cum este cel de Savoia. Este evident că, pe măsură ce cobori mai în sud, conținutul de alcool crește. Dar asta nu este un motiv de a le da la o parte.

Francezul, în general, și parizianul, în special, au tendința prea pronunțată de a considera că un vin roșu de Bordeaux nu trebuie băut decât după ce s-a învechit câțiva ani. Este fals! Și îi felicit pe specialiștii, ca și pe redactorii revistelor de gastronomie, care promovează ideea că foarte multe vinuri de Bordeaux pot fi băute tinere. De aceea găsim, în prezent, în majoritatea celor mai bune restaurante franceze, o gamă vastă de excelente “vinișoare de Bordeaux”. Criticii gastronomici nu uită, de altfel, să precizeze acest lucru în comentariile lor și o fac cu atât mai convingător, cu cât raportul dintre calitate și preț este întotdeauna satisfăcător.

Totuși, asta nu înseamnă că ar trebui să tratăm cu indiferență marile soiuri care moțăie în străfundurile pivnițelor cunoscute, ci dimpotrivă. Dar trebuie să știți că vinurile vechi, fie ele de Bourgogne ori de Bordeaux, nu se beau, ci se degustă. Învățați să faceți acest lucru, care trebuie neapărat să fie o parte componentă a culturii oricărui francez.

Din păcate, mi s-a întâmplat de mai multe ori să constat, în cursul unor mese la care participau străini și francezi, că aceștia din urmă erau rușinos de inculți într-un domeniu în care numeroși străini se puteau mândri cu niște cunoștințe impresionante.

Am remarcat întotdeauna că acest tip de cunoștințe poate fi de mare ajutor în cadrul relațiilor publice, în general, și la mesele de afaceri, în special. Chiar dacă discuția se înnoadă cu greu, chiar dacă interlocutorii sunt străini, vă garantez, din experiență, ca acesta este un subiect deosebit de plăcut și preferat conversațiilor cu privire la vreme sau chiar la cursul dolarului.

Întorcându-ne la recomandările cu privire la vin, cred că în Faza II puteți bea trei pahare de vin roșu fără să tulburați echilibrul general al noului mod de alimentație. Iată, ca exemplu, o masă perfect echilibrată:

*Ciuperci à la grecque
limbă-de-mare la grătar, zacuscă
salată
zmeură
cafea decofeinizată*

Trei pahare de vin roșu băute la această masă nu vă vor îngrășa, cu condiția să nu începeți să beți decât la sfârșitul primului fel, adică după ce ați avut grijă să ingerați o cantitate de hrană suficientă pentru a neutraliza, într-o anumită măsură, efectul alcoolului. Și, contrariu a ceea ce ați putea crede, vinul nu va avea ca efect secundar somnolența de după-amiază.

Daca aveți o reuniune de lucru după masă, veți constata că paradoxal, tocmai cei care au mâncat glucide rele – în special pâine alba – și nu au băut, poate, decât apă, vor avea o puternică tendință de a moțâi.

Este absolut evident că, dacă nu ați bea deloc vin, ar fi și mai, bine. Dar scopul acestei cărți este de a vă arăta că, respectând anumite reguli fundamentale, vă puteți permite, totuși, să vă satisfaceți și obligațiile socio-profesionale, și plăcerea personală. În schimb, seara, la cina de acasă beți apă, căci nu este de dorit să depășiți o jumătate de litru de vin pe zi.

Am precizat deja că un principiu deosebit de important este acela de a nu bea pe nemâncate. Aceasta este practica pe care v-am încurajat s-o adoptați.

Dacă ingerați alcool pe stomacul gol, acesta trece imediat în sânge și este, astfel, metabolizat, cu efectele pe care le cunoașteți de acum: secreție de insulină, stocare de energie și de grăsimi de rezervă, precum și stare de amețală, atunci când nu sunteți obișnuiți cu băutura.

Dacă alcoolul întâlnește alimentele din stomac, are loc o combinație, iar metabolizarea lui va fi încetinită. Cu cât aceasta va fi mai lentă, cu atât va declanșa mai puțin efecte secundare negative, cum sunt cele de mai sus.

Putem deduce că avem tot interesul să începem să bem cât mai târziu posibil, putând să ne scoatem pârleala la sfârșitul mesei.

Totodată, vă recomand să nu beți niciodată apă în cursul mesei. Poate vi se pare paradoxal, dar vă voi spune care sunt motivele acestei afirmații.

Când beți vin pe stomacul deja plin, metabolizarea vinului este – după cum ați înțeles, întârziată, deoarece alcoolul este absorbit mai întâi de către alimente. Deci va fi digerat o dată cu ele. Și, dacă aceste alimente sunt proteine sau lipide (carne, pește), care – prin definiție – se digeră foarte încet metabolizarea alcoolului va fi, și ea, cu atât mai întârziată. Or, se știe că, cu cât aceasta este mai întârziată, cu atât vinul “îngrașă” mai puțin.

Dacă beți apă în alternanță cu vinul, nu faceți decât să diluați alcoolul cu apa, iar acest amestec, în loc să se combine cu celelalte alimente, datorită saturației, va fi metabolizat rapid și va trece în sânge, ca și cum ați fi fost cu stomacul gol.

Toată lumea vă recomandă să beți multă apă spre a permite eliminarea deșeurilor organice. Este adevărat, dar a bea apă în timpul mesei este o erezie, cu excepția cazului când o beți foarte moderat. Mai întâi, pentru că dăunează digestiei, sucurile gastrice fiind în mare măsură diluate, iar apoi pentru că este cel mai bun mijloc de a metaboliza imediat alcoolul pe care l-ați băut.

De aceea, obișnuiți-vă să beți cât mai puțin în timpul mesei și, mai ales, să nu beți apă atunci când beți vin.

i. Băuturi digestive

Pentru că ați înțeles prea bine că alcoolul este cu atât *mai bine* metabolizat cu cât este băut mai spre sfârșitul mesei, poate vă așteptați să vă spun că, dacă beți ceva alcoolic după ce ați mâncat, este mai inofensiv decât un pahar cu apă minerală de Vichi. Cred însă că vă voi dezamăgi.

“Păhărelul” băut la sfârșitul mesei poate să ajute, totuși, la digestie. De unde și numele de “digestiv”. Pentru că alcoolul are proprietatea de a dizolva grăsimile. Dacă masa a fost bogată în lipide, alcoolul poate ajuta în procesul digestiv.

Bunica mea (născută în regiunea Bordeaux), care s-a stins cu încetul la vârsta de 102 ani, nu termina niciodată o masă (după amintirile celor ce au cunoscut-o din cea mai fragedă tinerețe), fără să bea un pahar dintr-un celebru lichior. De altfel, la masă nu a băut niciodată altceva decât Bordeaux. Eu însumi nu am văzut-o bând vreodată apă în cursul mesei.

Cealaltă bunică (originară din Gers, regiunea Armagnac) a murit mult mai tânără: la 99 de ani. Și ea bea câte o picătură după masă, dar nu cu regularitate.

De aici și până la a deduce că amândouă descoperiseră în “păhărel” secretul longevității, este un pas pe care nu mă hazardez să-l fac. Dar trebuie să recunoașteți că acesta este un fenomen tulburător.

Din punct de vedere tehnic, aș spune că, dacă masa nu a fost decât foarte modest “stropită”, alcoolul băut la sfârșit nu poate avea un efect catastrofal, mai ales când a fost băut în cantitate foarte mică.

În schimb, dacă vreți să beți un coniac dintr-un pahar atât de mare încât vă intră în el și capul, n-aș răspunde pentru urmări, mai ales dacă ați băut deja 4-5 pahare de vin în timpul mesei. Un pahar plin ochi cu alcool reprezintă echivalentul a 3-4 pahare de vin. Faceți totalul și “Țin-te, Pârleo!”

Vă las să trageți singuri concluzia.

Cafeaua

În Faza II, vă recomand să păstrați bunele obiceiuri pe care le-ați deprins în Faza I, adică să nu consumați decât cafea decofeinizată. În măsura în care ați reușit să eliminați oboseala bruscă datorată hipoglicemiei și stomacului îngreuiat, nevoia de cafea va dispărea complet. Renunțarea la cofeină este la fel de salutară ca și renunțarea la nicotină.

Totuși, dacă ați reușit să vă ridicati pragul de toleranță dincolo de care are loc secreția de insulină, eventuala absorbție a unei mici cantități de cofeină nu va constitui o amenințare pentru echilibrul dumneavoastră regăsit.

j. Celelalte băuturi

Cu privire la celelalte băuturi pe care le-am analizat în Faza I – limonadele, sucurile acidulate, laptele și sucul de fructe – nu am nimic de adăugat. Respectați și în Faza II toate recomandările pe care vi le-am dat mai înainte.

Concluzie

Faza II este cel mai ușor și, totodată, cel mai greu de respectat. Este mai ușoară decât Faza I, deoarece nu implică decât foarte puține restricții, iar interdicțiile sunt și mai puține. În schimb, este mai dificilă pentru că cere o gestiune îndemânică și subtilă, ale cărei principale caracteristici sunt permanența și rigoarea. Prin urmare, fiți vigilenți și întotdeauna atenți, pentru că va trebui să evitați riscurile.

Primul risc pe care trebuie să-l ocoliți este *eroarea de gestiune*. Aceasta constă în gestionarea alimentației ținând cont de un singur factor în același timp. Exemplu: beți un whisky înainte de masă și apoi așteptați felul principal, pentru ca să începeți unul dintre cele trei pahare de vin permise. Dacă ați reținut bine că acțiunea alcoolului este mai redusă atunci când aveți stomacul plin, să nu așteptați un efect spectaculos al acestei practici, când ați băut, mai înainte, un aperitiv pe nemâncate.

La sfârșitul capitolului v-am rezumat regulile de aur ale Fazei II. Studiați-le bine, pentru a le aplica în mod armonios.

Dar riscul cel mai mare este acela de a vă gestiona alimentația alternând perioadele de “totală neglijență” cu revenirea la strictețea Fazei I, ca să salvați “ce mai puteți”. Dacă vă lăsați duși de o asemenea practică, nu cred că veți rezista mai mult de trei luni, după care veți abandona totul și veți reveni prostește în punctul de plecare, adică la aceleași kilograme.

Obiectivul pe care trebuie să vi-l fixați, și care este scopul metodei mele, este să ajungeți să vă stabiliți. Și nu veți reuși decât gestionând bine Faza II, care trebuie să dureze toată viața. Dacă, la început, Faza II vă mai impune câteva constrângeri, pe zi ce trece va fi tot mai ușor de aplicat. Pentru că, pe măsură ce o practicați, gestionarea alimentației va deveni o obișnuință și un reflex. Atunci, veți fi ajuns la un nou mod de a trăi.

Nu vă lăsați impresionați și descurajați de anturajul dumneavoastră.

Nu încercați nici să-i convingeți cu orice preț pe cei care n-au nici un chef să-și schimbe deprinderile. Eu am făcut greșeala, la început, de a încerca să convertesc pe toată lumea la noua mea “religie”. Ocupați-vă exclusiv de dumneavoastră. Gestionați-vă alimentația fără ca să știe și vecinii de masă. Chiar dacă greșelile aberante pe care ei le fac în fața dumneavoastră vă trezesc instinctul de Saint-Bernard, nu încercați să-i ajutați dacă nu v-o cer. Dorind să-i ajutați fără voia lor, riscați să-i vedeți devenind agresivi, pentru că îi faceți să se simtă prost. Căci mulți dintre ei știu că greșesc, dar nu au nici o voință să iasă din această stare.

V-am spus deja că Faza II înseamnă o mare libertate, mai ales, în alegere; dar aceasta este o “libertate sub supraveghere”, o libertate condiționată.

Supravegheați-vă în permanență. Nu fiți prizonierul greutateii, ci observați doar ceea ce arată cântarul. Trebuie să aveți un cântar suficient de sensibil pentru a pune în evidență cu precizie rezultatul abaterilor. Prin tatonări, urmărind întotdeauna obiectivul de a atinge greutatea ideală, veți reuși să vă păstrați echilibrul. Dacă, din nefericire, veți începe să vă abateți, nu schimbați direcția aleasă. Faceți, pur și simplu, corecția necesară pentru a o lua din nou pe drumul cel bun. Treptat, veți vedea că ați început să fiți conduși pe nesimțite de “pilotul automat”.

REZUMATUL PRINCIPILOR FAZEI II

Continuați să nu amestecați glucidele rele cu lipidele. Dacă sunteți constrânși, încercați să nu le absorbiți decât în cantitate minimă, însoțindu-le cu multe fibre (de exemplu, salată).

Nu mâncați niciodată nici zahăr bucați, nici tos, nici miere, nici dulceață, nici bomboane, Folosiiți, în continuare, zaharină dacă este necesar.

Nu mâncați deloc – sau doar în cazuri excepționale – făinoase (excepție fac orezul neprelucrat sau sălbatic, pastele complete și legumele uscate).

Continuați să nu mâncați pâine la prânz și la cină. Nu mâncați decât la micul dejun pâine neagră sau integrală.

Feriți-vă de sosuri. Asigurați-vă că nu conțin făină.

Înlocuiți de fiecare dată, când este posibil, untul cu margarina de floarea-soarelui (în special la micul dejun).

Nu consumați decât lapte degresat.

Mâncați mai ales pește și preferați lipidele “bune”, pentru a preveni bolile cardio-vasculare.

Fiți atenți la deserturi. Nu mâncați decât căpșuni, zmeură și mere.

Mâncați cu moderație ciocolată, înghețată (de fructe) și frișcă.

Evitați, pe cât posibil, prăjiturile pe bază de făină, grăsimi și zahăr.

Alegeți mai degrabă spumele de fructe cu ouă sau cremele cu zahăr puțin (lapte de pasăre, cremă englezească).

Beți cât mai puțin la masă.

Nu beți niciodată băuturi alcoolice pe stomacul gol.

Evitați să beți aperitive și digestive. Acestea nu trebuie să fie băute decât în mod cu totul excepțional.

Beți, de preferință, șampanie și vin, ca aperitiv, dar mâncați în prealabil crudități, brânză, mezeluri sau bucățele de crab.

La masă, beți de preferință apă (nu gazoasă) sau vin (nu mai mult de o jumătate de litru pe zi).

Nu beți apă, ducă beți vin.

Beți apă în răstimpul dintre mese (circa un litru și jumătate pe zi).

Așteptați să mâncați suficient, înainte de a începe să beți vin.

Nu beți niciodată băuturi acidulate, cola și limonade.

Continuați să beți numai cafea decofeinizată ori cafea și ceai slabe.

Repartizați-vă în mod echilibrat abaterile, pe parcursul mai multor mese.

EXEMPLE DE MENIURI ZILNICE DIN FAZA II, PENTRU PĂSTRAREA ECHILIBRULUI PONDERAL ȘI ATENUAREA ABATERILOR

Prima zi

Micul dejun	Un fruct Pâine neagră Margarină dietetică ⁴⁰ Cafea decofeinizată Lapte degresat
Prânz	Avocado cu sos vinegretă Friptură cu fasole verde Cremă caramel Băuturi: 2 pahare de vin ⁴¹
Cină	Supă de legume Omletă cu ciuperci Salată verde Brânză de vaci (bine scursă)

A doua zi

Micul dejun	Suc de portocale Cornuri și briose ⁴² Unt Cafea cu lapte ⁴³
Prânz	Crudități (roșii + castraveți) Fileu de pește slab la grătar Spanac Brânză Băuturi: un singur pahar de vin
Cină	Anghinare cu sos vinegretă Ouă jumări cu roșii Salată verde Băuturi: apă

A treia zi

Micul dejun	Un fruct Pâine neagră Margarină dietetică ⁴⁴ Cafea decofeinizată Lapte smântânit
Prânz	Aperitiv: un pahar de vin alb* + cubulețe de brânză Somon afumat Pulpă de oaie cu fasole pitică Salată verde Brânză Spumă de ciocolată ⁴⁵ Băuturi: 3 pahare de vin ⁴⁶
Cină	Supă de legume Roșii umplute (vezi rețeta) Salată verde Brânză de vaci cu 0% grăsimi Băuturi: apă

A patra zi

Micul dejun	Ouă jumări
-------------	------------

⁴⁰ Abatere mică.

⁴¹ Abatere mare.

⁴² Abatere mare.

⁴³ Abatere mică.

⁴⁴ Abatere mică.

⁴⁵ Abatere mică.

⁴⁶ Abatere mare.

	Șuncă
	Cârnat
Prânz	Cafea sau cafea decofeinizată + lapte 1 duzină de stridii Ton la grătar cu roșii Tartă cu căpșuni ⁴⁷
Cină	Băuturi: 2 pahare de vin ⁴⁸ Supă de legume Conopidă gratinată Salată verde Iaurt Băuturi: apă

A cincea zi⁴⁹

Micul dejun	Suc de portocale Fulgi de cereale cu brânză de vaci cu 0% grăsimi
Prânz	Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat Ficat de găscă ⁵⁰ Somon la grătar cu spanac Cremă fondantă de ciocolată amăruie ⁵¹ Băuturi: 3 pahare de vin ⁵²
Cină	Sufleu de brânză Berbec cu linte ⁵³ Brânză Lapte de pasăre ⁵⁴ Băutură: 3 pahare de vin ⁵⁵

Notă: A cincea zi este dată numai cu titlu de exemplu. În nici un caz nu constituie o recomandare, mai ales în privința cantității de vin, care este excesivă, deoarece șase pahare de vin depășesc cu mult jumătatea de litru considerată ca un maximum ce nu trebuie depășit în cursul unei zile. Prin urmare, acest tip de abatere va trebui să fie absolut excepțional.

A șasea zi – Revenire completă la faza I.

Micul dejun	Pâine neagră Brânză de vaci cu 0% grăsimi
Prânz	Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat Crudități (castraveți, ciuperci, ridichi) Pește înăbușit cu sos tomat Brânză Băuturi: apă, ceai rusesc sau ceai de plante
Cina	Supă de legume Șuncă slabă Salată verde 1 iaurt

A șaptea zi

Micul dejun	Pâine neagră Brânză de vaci Cafea sau cafea decofeinizată
Prânz	Lapte degresat Salată de andive Antricot cu fasole verde Căpșuni Băuturi: 1 pahar de vin ⁵⁶
Cină	Fructe:

⁴⁷ Abatere mică.

⁴⁸ Abatere mare.

⁴⁹ Abatere mică.

⁵⁰ Abatere mare.

⁵¹ Abatere mică.

⁵² Abatere mică.

⁵³ Abatere mică.

⁵⁴ Abatere mare.

⁵⁵ Abatere mică.

⁵⁶ Abatere mică.

1 portocală
1 măr
1 pară
150 grame de zmeură
Băuturi: apă

A opta zi

Micul dejun	Pâine neagră Margarină dietetică Cafea sau cafea decofenizată
Prânz	Lapte degresat Cocktail de creveți Ton cu vinete Salată verde Brânză
Cină	Băuturi: 2 pahare de vin ⁵⁷ Supă de legume Mâncare de linte Căpșuni Băuturi: 1 pahar de vin ⁵⁸

⁵⁷ Abatere mică.

⁵⁸ Abatere mică.

CAPITOLUL VI

HIPOGLICEMIA – BOALA SECOLULUI

Am văzut deja că metabolismul este procesul de transformare a alimentelor în elemente vitale pentru corpul uman. Când vorbim, de exemplu, despre metabolismul lipidelor, prin aceasta înțelegem procesul de transformare a grăsimilor.

Scopul principal al cărții de față este, în realitate, studierea metabolismului glucidelor și a consecințelor acestuia.

Am văzut, în capitolele precedente, că insulina (hormonul secretat de pancreas) joacă un rol determinant în metabolizarea glucidelor. Funcția de bază a insulinei este, de fapt, aceea de a funcționa asupra glucozei din sânge, astfel încât s-o facă să penetreze în celule, asigurând, în acest mod, formarea glicogenului din mușchi și din ficat și, uneori, depunerea de grăsimi de rezervă.

Insulina gonește deci glucoza (zahărul) din sânge, ceea ce are ca efect scăderea procentului de zahăr conținut de acesta (glicemie).

Dacă pancreasul produce o cantitate de insulină prea mare și pe care o eliberează prea des, deci dacă aceasta este, de fapt, disproporționată în raport cu glucoza pe care o are de metabolizat, procentul de zahăr din sânge va scădea la un nivel anormal de mic. În acest caz, ne aflăm în stare de hipoglicemie.

Prin urmare, hipoglicemia nu este datorată întotdeauna unei carențe de zahăr în alimentație, ci unei prea mari secreții de insulină (hiperinsulinism), urmare a unui abuz anterior de zahăr.

Dacă, de exemplu, vă simțiți dintr-o dată obosiți, pe la ora 11 dimineața, aceasta arată, în majoritatea cazurilor, că procentul de zahăr din sângele dumneavoastră este mai mic decât normal. Vă aflați în stare de hipoglicemie.

Dacă ingerați o glucidă rea, sub forma unui fursec sau a unor dulciuri oarecare, aceasta va fi transformată foarte repede în glucoză. Prezența glucozei în sânge va face să crească procentul de zahăr și veți simți, efectiv, o anumită ameliorare. Dar glucoza din sânge va declanșa automat o secreție de insulină, care o va face să dispară, restituindu-ne hipoglicemia cu un procent de zahăr și mai scăzut decât la început. Acesta este, de fapt, fenomenul care va declanșa cursul vicios ce duce negreșit la abuzuri.

Un mare număr de oameni de știință explică, de altfel, alcoolismul ca fiind consecința unei hipoglicemii cronice. De îndată ce alcoolului îi scade procentul de zahăr din sânge, acesta se simte rău și este încercat de dorința de a bea. Alcoolul este foarte repede transformat în glucoză, procentul de zahăr din sânge se mărește, iar băutorul simte o mare ușurare. Din nefericire, senzația de bine va dispărea foarte rapid, căci insulina va face să scadă și mai mult procentul de zahăr din sânge.

La câteva minute după ce și-a terminat primul pahar, alcoolicul resimte o nevoie și mai mare de a bea altul, pentru a face să dispară – din nefericire, pentru un timp prea scurt – efectele insuportabile ale hipoglicemiei. Astfel, înțelegem mai bine fenomenul de “lipsă”.

Adolescenții, mari consumatori ai băuturilor foarte dulci, au o curbă glicemică a cărei configurație seamănă cu dinții de ferăstrău, aproape ca la alcoolici. De aceea – medicii americani au constatat acest fapt – situația respectivă îi predispune pe tineri la alcoolismul care bântuie, de altfel, din ce în ce mai mult în campusurile universitare. Organismul lor este, întrucâtva, pregătit și aproape programat pentru a trece de la băuturile răcoritoare la alcool. Acesta este un motiv în plus pentru a atrage atenția părinților asupra riscurilor potențiale ale abuzului de glucide rele.

Simptomele de hipoglicemie sunt următoarele:

- oboseală bruscă,
- iritabilitate,
- nervozitate,
- agresivitate,
- nerăbdare,
- neliniște,
- căscat, lipsă de concentrare,
- dureri de cap,
- transpirație excesivă,
- palme umede,
- randament școlar scăzut
- tulburări digestive,
- grețuri,
- dificultăți în exprimare.

Lista nu este exhaustivă și, totuși, este impresionantă. Dar a fi în stare de hipoglicemie nu înseamnă că ai toate aceste simptome. Și nu înseamnă nici că aceste simptome apar în mod permanent. Unele sunt foarte efemere și pot dispărea după ce mănânci ceva. Ați observat, de exemplu, că unele persoane devin treptat nervoase, instabile, chiar agresive, pe măsură ce se apropie ora la care iau masa.

Printre aceste simptome este unul, totuși, mai frecvent decât, celelalte, pe care l-ați remarcat, probabil, chiar la dumneavoastră și la cei din jur: este *oboseala*.

O caracteristică a epocii noastre este, într-adevăr, generalizarea oboselii.

Cu cât dorm, se distrează și au mai mult timp liber, cu atât oamenii sunt mai obosiți. Dimineața, când se scoală, sunt deja “istoviți”, la sfârșitul dimineții, nu mai pot să reziste. În primele ore ale după-amiezii dorm cu capul pe birou. Este oboseala bruscă de după masa de prânz. La sfârșitul zilei de lucru, își epuizează ultimele resurse pentru a se întoarce acasă. Se târâsc, literalmente. Seara nu fac nimic, moțâie în fața televizorului. Noaptea, își caută somnul. Când l-au găsit, a venit timpul să se scoale și un nou ciclu reîncepe. Atunci, învinovățesc stresul vieții moderne, zgomotul, transportul, poluarea, lipsa de magneziu, iar pentru a lupta împotriva acestui fenomen, nu știu ce să facă altceva decât să bea cafea tare, să ia vitamine și săruri minerale sau să facă yoga. În majoritatea cazurilor, oboseala este o problemă de glicemie și de dezechilibru alimentar.

Procentul de zahăr din sângele contemporanilor noștri este, în mod cronic, anormal de scăzut. Iar această situație este consecință directă a unei alimentații excesiv de bogate în glucide rele. Prea mult zahăr, prea multe băuturi dulci, prea multă pâine albă, prea mulți cartofi, paste, orez alb și biscuiți care generează o secreție excesivă de insulină.

Mult timp a existat convingerea că numai subiecții care au tendința de a se îngrășa cu ușurință pot fi hipoglicemici. Dar studii recente efectuate în special în Statele Unite, au arătat – în ultimii 10 ani – că și foarte mulți oameni slabi sunt afectați de hipoglicemie, din cauza consumului excesiv de zahăr și de glucide rele. Diferența dintre cele două categorii se află la nivelul metabolismului: primii se îngrășă, pe când cei din urmă nu. Totuși, în ceea ce privește procentul de zahăr din sânge, fenomenul și consecințele sale sunt aceleași.

Studiile pun în evidență și faptul că femeile sunt deosebit de sensibile la variațiile glicemice. Se crede că aceasta ar fi o explicație pentru frecvențele lor schimbări de dispoziție. În orice caz, s-a dovedit că depresiile post-natale sunt o consecință directă a stării hipoglicemice legate de naștere.

Dacă veți pune cu seriozitate în practică metoda prezentată în capitolul precedent, veți putea constata rapid, în afară de pierderea în greutate, și alte consecințe pozitive. *Veți regăsi, efectiv, mai multă bucurie de a trăi, mai mult optimism și vitalitate.* Dacă aveți stări de oboseală bruscă, nu le veți mai avea. Veți fi ca noi, din punct de vedere fizic și mental.

Suprimând consumul de zahăr și limitându-l pe cel de glucide rele, deci suprimând orice secreție excesivă de insulină, procentul de zahăr din sânge se fixează la nivelul său ideal. *Organismul își regăsește treptat instinctul de a fabrica el însuși zahărul de care are nevoie, din grăsimile de rezervă.* Numai cu această singură condiție procentul optim este asigurat.

După opinia medicilor și a oamenilor de știință cu care am colaborat, hipoglicemia este una dintre afecțiunile cele mai prost diagnosticate. Căci simptomele sunt atât de numeroase și variate, încât medicii generaliști nu o admit decât foarte rar. Unul dintre motive ar fi, se pare, o proastă informație asupra subiectului, de care învățământul medical se ocupă doar câteva ore, în toți anii de studiu.

Dar cel mai bun mod de a ști dacă sunteți sau nu hipoglicemici este de a pune în practică regulile alimentare enunțate în capitolul precedent. La mai puțin de o săptămână după ce ați început, veți constata, cu entuziasm o fenomenală ameliorare a "formeii". Veți descoperi "această vitalitate pe care o aveți în dumneavoastră" și care – în ciuda consumului de apă minerală medicinală – nu s-a exteriorizat până acum.

De multe ori, oboseala inexplicabilă își poate găsi originea în carența de vitamine, săruri minerale și oligo-elemente. Adepții regimurilor hipocalorice sunt lipsiți de aceste elemente, datorită cantităților mici de alimente ingerate. Fenomenul este accentuat și de faptul că solul, prea solicitat, este sărăcit de aceste substanțe.

De aceea, pentru a fi în formă, trebuie să mâncați fructe, legume, cereale neprelucrate, pâine integrală și să consumați uleiuri vegetale în cantitate mică.

Astfel, veți avea asigurată rația corectată de micronutrimente, ceea ce vă garantează o funcționare optimă a organismului.

CAPITOLUL VII

DIGESTIA

Poate veți fi tentați să treceți cu vederea lectura acestui capitol crezând că esențialul pe care doreați să-l aflați din cartea de față a fost prezentat în paginile anterioare.

Dacă aceasta vă este intenția, vreau să vă conving că riscați să pierdeți informații extrem de interesante.

Nu numai că veți descoperi, în sfârșit, motivul pentru care aveți unele probleme gastro-intestinale, dar veți ști – mai ales – cum să le evitați în viitor.

Este adevărat că digestia este un subiect de specialitate, ceea ce ar putea să vă îndepărteze de el *a priori*. Dar mă voi limita la o prezentare simplificată, respectând, totuși, esențialul pe care trebuie să-l știți pentru a înțelege perfect mecanismele digestive.

ASPECTUL TEHNIC AL PROBLEMEI DIGESTIEI

Digestia este procesul fiziologic care duce la metabolizarea alimentelor. Acesta are un aspect fizic sau mecanic și, mai ales – pentru că aceasta ne interesează aici – un aspect chimic. În digestie se disting patru etape principale, legate de:

1. – gura
2. – stomac
3. – intestinul subțire
4. – intestinul gros (colonul)

1. Gura

- Rolul mecanic
 - masticăția
 - deglutiția
- Rolul chimic
 - secreția salivară

Saliva conține o enzimă⁵⁹ foarte importantă, numită *ptialina*, ce are proprietatea de a transforma amidonul în *maltoză*, adică într-un zahăr complex, a cărui digestie se va prelungi până în intestin.

De fapt, în cavitatea bucală, nu are loc nimic mai important decât formarea bolului alimentar.

Singurul care își începe transformarea aici, sub efectul *ptialinei*, este amidonul. De unde rezultă importanța unei masticății suficiente și a unei dentiții sănătoase.

2. Stomacul

- *Rolul mecanic*

Ca și în cazul intestinului, acest rol este pur peristaltic. Adică stomacul este animat – în momentul digestiei – de contracții musculare al căror scop este evacuarea conținutului său în intestin.

- *Rolul chimic*

Stomacul va secreta, mai întâi sucuri digestive (acid clorhidric, mucină) pentru a crea un mediu acid, permițând, astfel, *pepsinei* (enzima diastază din stomac) să-și îndeplinească misiunea.

Pepsina va ataca proteinele (carnea și peștele) și va începe transformarea acestora.

Lipidele (grăsimile) fac obiectul unui început de hidroliză care va continua în intestin.

3. Intestinul subțire

- *Acțiunea mecanică*
 - peristaltică
- *Acțiunea chimică*

Amidonul, devenit maltoză, se transformă – mulțumită enzimelor din secreția pancreatică – în glucoză (zahăr simplu).

Lipidele sunt transformate în acizi grași.

Proteinele sunt transformate în aminoacizi.

Dacă totul s-a petrecut bine în intestinul subțire, substanțele nutritive prelucrate vor putea fi direct asimilate de către organism.

Glucoza (fostă glucidă), aminoacizii (anterior proteine) și acizii grași (anterior lipide) vor fi asimilați prin eliberare în sânge.

4. Intestinul gros (colonul drept, ascendent, transversal, stâng și descendent)

- *Acțiunea mecanică:*
 - peristaltică
- *Acțiunea chimică*

⁵⁹ O enzimă este un catalizator. Se știe că numeroase substanțe nu se amestecă între ele. De aceea, trebuie folosită o a treia substanță, a cărei prezență declanșează combinația sau reacția. Aceasta a treia substanță se numește catalizator. (n.a.)

Bacteriile din intestinul gros au misiunea esențială de a acționa prin intermediul *fermentației*, asupra resturilor de amidon și de celuloză, iar prin intermediul putrefacției acționează asupra reziduurilor protidice. În acest stadiu, are loc absorbția elementelor asimilabile și formarea materiilor fecale, cu o eventuală producție de gaze.

AMESTECURILE ALIMENTARE

Când omul cavernelor pleca la vânătoare, el se hrănea toată ziua cu fructele sălbatice pe care le culegea pe parcurs. Întors la adăpostul lui, consuma carnea vânatului pe care îl ucisese. În perioadele dificile sau în cazul penuriei de carne, supraviețuia mâncând anumite rădăcini. Dacă veți observa modul în care se hrănesc animalele în stare de libertate; din sânul naturii, veți putea remarca faptul că nici ele nu amestecă niciodată diferitele alimente pe care le consumă. Păsările, de exemplu, mănâncă râmele și insectele într-un moment al zilei, iar grăunțele în altul. Omul este singura ființă vie care consumă alimentele după ce le-a amestecat. Se pare că acesta este unul dintre motivele esențiale pentru care suferă atât de des de tulburări intestinale.

Tulburările intestinale datorate unei digestii perturbate în mod constant stau – de altfel – deseori la originea unui mare număr de boli, fără ca legătura clară dintre cauză și efect să poată fi stabilită.

Nu voi prezenta aici o analiză detaliată a tuturor combinațiilor alimentare posibile și nici nu voi arăta consecințele lor eventuale, pentru fiecare caz în parte, deoarece nu constituie obiectul cărții, așa că las această sarcină unor specialiști în fiziologie.

Mă voi limita, pur și simplu, să vă ajut, pentru ca să vă faceți o idee suficient de cuprinzătoare în privința fenomenului și pentru ca să înțelegeți mai bine anumite efecte secundare pozitive pe care le veți constata după punerea în aplicare a metodei de gestiune alimentară propusă în cartea de față.

Cu siguranță, vă amintiți una dintre recomandările mele (vezi Capitolul V): “în general, fructele nu trebuie combinate cu alt aliment”.

Când sunt asociate cu o altă hrană, fructele perturbă efectiv digestia întregului și, cu aceeași ocazie, își pierd proprietățile benefice (vitamine etc.) pentru care au fost ingerate.

Dar pentru ca cele de mai sus să nu rămână o afirmație gratuită din partea mea și pentru că, de acum cunoașteți, în mod esențial, procesul de digestie, vă invit să citiți în continuare.

Combinția fructe-amidon

Fructul care conține fructoză (monozaharidă sau zahăr simplu), rămâne foarte puțin în stomac, deoarece este digerat, aproape în întregime, în intestinul subțire.

În schimb, amidonul (făină, făinoase etc.) începe să fie metabolizat încă din cavitatea bucală, unde, mulțumită acțiunii ptialinei, enzima din salivă, se transformă în maltoză. Apoi, stă câțiva timp în stomac, pentru a fi după aceea “digerat” complet în intestinul subțire. Se știe că datorită maltazei (enzima din secreția pancreatică), maltoza se transformă în glucoză care este asimilată direct de sânge.

Dacă fructul este mâncat o dată cu amidonul, se produce fenomenul următor: aciditatea fructului va distruge ptialina care, din această cauză, nu-și va mai îndeplini rolul de catalizator pentru amidon. În loc de a trece direct în intestin, fructul va rămâne împreună cu amidonul în stomac. Căldura și umiditatea de aici vor face ca fructul – care conține un zahăr simplu – să înceapă să fermenteze. Această fermentație va continua în intestin, antrenând-o și pe cea a amidonului, care, în ciuda acțiunii amilazei (altă enzimă din secreția pancreatică), nu se va transforma decât foarte puțin în maltoză (și apoi în glucoză). Amidonul neprelucrat va începe, la rândul său, să fermenteze până în colon.

Consecințele tuturor acestor fenomene:

- balonare,
- gaze,
- iritația intestinelor,
- deteriorarea vitaminelor din fruct,
- risc de constipație etc.

Combinția fructe-proteine (carne, pește)

Prima fază a digestiei proteinelor are loc în stomac, datorită rolului activ al enzimei numită *pepsină*, care se dezvoltă în mediul acid creat de sucurile gastrice.

Ați fi îndreptățiti să credeți că, dacă pepsina nu se dezvoltă decât în mediul acid, atunci ingestia fructelor acide ar trebui să fie în armonie cu proteinele. Ei bine, nu este deloc așa! Pentru că, de îndată ce aciditatea proprie fructului se dezvoltă în cavitatea bucală, se petrece o perturbare a condițiilor de elaborare a pepsinei, a cărei secreție este oprită.

În consecință, dacă fructele și proteinele sunt ingerate împreună, fructul (ca și în primul exemplu) va fi imobilizat – și mai mult timp decât cu amidonul – în stomac, unde va fermenta. În absența pepsinei, stomacul nu va începe digerarea proteinelor și, ca urmare a acestei insuficiente metabolizări, ele vor intra – o dată ajunse în intestinul gros – într-o putrefacție anormală, ale cărei reziduuri toxice vor trebui să fie eliminate de către organism.

Una dintre regulile de bază ale metodei de alimentație expuse în cartea de față (al cărei obiectiv este pierderea kilogramelor excedentare și păstrarea pentru totdeauna a greutateii ideale) este aceasta: evitați să mâncați glucidele rele împreună cu carnea (proteine + lipide).

Eu însumi am suferit, mai multe zeci de ani, de tulburări gastrointestinale. Pentru asta, am mers la cei mai mari specialiști din țară. De fiecare dată, am ieșit din cabinetul lor cu o listă impresionantă de medicamente care nu numai că nu-mi aduceau nici o ameliorare, dar unele îmi provocau efecte secundare mai rele decât boala de care sufeream.

Interlocutorii mei, la care îmi fixam cu multe luni înainte o consultație, erau foarte încurcați când le explicam că îmi cădea părul de la optsprezece ani, în timp ce în familia mea nu avusese nimeni chelie, și – mai ales – că, imediat cum începeam să beau sau să mănânc, transpiram din abundență în cap.

În cele din urmă, am renunțat să mai găsesc o soluție, atât de enigmatică era problema mea pentru domniile de la Facultate. Cu puțină voință și multă filosofie ajungi să te obișnuiești cu toate. Dar apoi, ca prin farmec, simptomele acestea au dispărut subit acum câțiva ani. Știți de ce?

De-abia mai târziu, atunci când am studiat în profunzime nutriția, spre marea mea uimire, am făcut legătura dintre noile reguli de alimentație pe care le adoptasem și *dispariția totală* a relor de care suferisem.

Pe de altă parte, din cea mai fragedă copilărie, sufeream de angină cronică. Cel mai mic curent, cea mai mică diferență de temperatură erau invariabil urmate de o angină. Nu trecea nici o lună din an, fără ca gâtul să nu-mi dea de lucru.

Fiind cam alergic la penicilină, recurgeam, în mod obligatoriu, la medicamente mai puțin eficiente și, în special, la leacurile băbești.

Trebuie să fi avut vreo zece-doisprezece ani când, într-o minunată zi de vară, în timp ce zăceam în fundul patului, un bătrân medic de țară mi-a spus, vârându-mi degetele lui groase în gură: “Cel mai bun leac al anginei este să mănânci brânză camembert bine făcută și să-ți clătești gâtul din abundență cu Bordeaux vechi”.

Am ciulit bine urechile la vorbele lui. Colegii mei din studenție își mai amintesc, cu siguranță, că nu plecam la drum decât rareori fără brânza și sticla mea de vin roșu. Era un medicament cu adevărat eficient.⁶⁰ Și, cu toate că Asigurările sociale nu mi l-au rambursat plăcerea tratamentului a fost, la urma urmei, o compensație acceptabilă.

La foarte scurtă vreme după ce începusem să aplic cu seriozitate principiile alimentare care fac obiectul acestei cărți, cei din jur au observat că nu mai avusesem de multă vreme angină. Dar era încă prea devreme ca să fac o legătură între cauze și efect.

Însă, la câțiva ani după aceea, pentru mine devenise evident faptul că angina cronică îmi dispăruse complet, ceea ce nu înseamnă – după cum ați înțeles – că brânza camembert și vechiul Bordeaux au fost lăsate pentru totdeauna în dulapul cu medicamente.

Abuzul de grăsimi

Când mâncarea pătrunde în stomac, orificul său de ieșire, pilorul, se închide pentru a-i lăsa digestiei timp să se desfășoare în liniște. Deschiderea pilorului va avea loc cu atât mai târziu, cu cât masa a fost mai bogată în lipide. Astfel, uneori va fi nevoie de 5-7 ore pentru ca o mâncare prea bogată în grăsimi să fie digerată, ceea ce poate genera o senzație de greutate neplăcută.

Iată un motiv în plus pentru ca să nu ne copleșim alimentația cu grăsimi inutile. De aceea, va trebui să alegem cât mai des posibil modurile de preparare care nu necesită un aport de grăsimi. Putem pregăti alimentele fără a utiliza sistematic uleiul sau margarina. Cât despre unt, să ne reamintim că nu trebuie niciodată încins, deoarece se formează rapid acroleina, o substanță cancerigenă.

A-ți alege glucidele nu înseamnă să le compensezi cu un consum excesiv de lipide; trebuie să folosiți alternativa pe care o constituie fibrele.

Este necesar să fiți conștienți că multe alimente conțin grăsimi ascunse (pesmeți, prăjituri, biscuiți etc.) care, asociate cu glucidele rele, nu cer altceva decât să fie stocate.

⁶⁰ Vezi volumul *Medicina vinului* de Dr. Maury, Ed. ARTULEN, Paris. (n.a.)

CAPITOLUL VIII

HIPERCOLESTEROLUL: BOLILE CARDIO-VASCULARE ȘI DIETETICA

Principalul scop al cărții de față este acela de a vă învăța cum să vă schimbați obișnuințele alimentare, pentru a pierde excesul de kilograme pe care îl puteți avea și pentru a face în așa fel încât să vă stabiliți definitiv greutatea, mâncând orice, fără nici o restricție.

În capitolele precedente ați văzut că lipidele consumate nu sunt răspunzătoare pentru constituirea grăsimilor de rezervă decât atunci când le mâncați în același timp cu glucidele și, în special, cu glucidele rele.

Unii s-ar putea gândi că au voie să mănânce – fără a suferi nici un fel de urmări – toate grăsimile pe care le vor, cu condiția să nu fie într-o combinație alimentară interzisă.

Bineînțeles că nu este deloc așa și am avut grijă să precizez acest lucru, ori de câte ori s-a ivit ocazia.

Schimbarea obișnuințelor alimentare, pentru ca să slăbiți, este un lucru bun, dar la fel de important este s-o faceți în scop preventiv cu perspectiva suplimentară de a vă ameliora starea de sănătate.

Mi s-a reproșat că în prima versiune a cărții mele am trecut sub tăcere problema colesterolului. Totuși, aveam încă de la început intenția să vorbesc despre el și, de aceea, am luat legătura cu mai mulți specialiști. Nici unul dintre ei nu mi-a vorbit riguros exact în aceiași termeni despre colesterol și – cum eu nu sunt medic – nu mi s-a părut înțelept să aleg dintre aceste răspunsuri unul anume chiar dacă experiența personală mi-a permis să-mi fac o părere în acest domeniu.

Astăzi, adică după cinci ani, problema colesterolului face obiectul unui consens, iar numărul de publicații care se ocupă de el este impresionant.

Colesterolul a devenit una dintre marile preocupări ale epocii noastre, dată fiind implicarea sa în bolile cardio-vasculare. De aceea, mă voi opri asupra lui, în cele ce urmează.

Un fals intrus

Colesterolul nu este un intrus. El este chiar indispensabil pentru producerea unor anumiți hormoni. Corpul conține circa 100 grame de colesterol, repartizat între țesuturile sistemului nervos, nervi și diferite celule.

El este, în mare parte, produs de către organism (70%), în special de bilă, care îl deversează, în cantitate de 800-1200 mg/zi, în intestinul subțire.

Colesterolul care ne preocupă, în general, este cel de origine alimentară, deși aflat în minoritate (30%).

COLESTEROLUL BUN ȘI COLESTEROLUL RĂU

Colesterolul nu se găsește izolat în sânge, deoarece este fixat pe proteine. Acestea sunt de două categorii:

1 lipo-proteinele cu densitate mică sau LDL (Low Density Lipoproteins), ce distribuie colesterolul la celule și, mai ales la celulele pereților arteriali, care devin victimele acestor depozite grăsoase.

De aceea, LDL – colesterolul a fost botezat “colesterol rău”, fiindcă, în timp, el se depune pe pereții vaselor de sânge și le astupă.

Această opțurare a arterelor poate duce la un accident vascular:

- arterită a membrelor inferioare,
- o angină pectorală sau un infarct miocardic,
- un accident vascular cerebral, urmat, eventual, de o paralizie.

2 lipo-proteinele cu densitate mare sau HDL (High Density Lipoproteins), care conduce colesterolul în ficat, pentru a fi eliminat.

HDL – colesterolul se numește “colesterol bun”, pentru că el nu generează nici un depozit pe pereții vaselor. Dimpotrivă, el are proprietatea de a curăța arterele de depozitele lor ateromatoase. De. aici, se deduce că riscul de accident cardio-vascular este cu atât mai redus, cu cât procentul de HDL este mai mare.

DOZAJUL SANGUIN

Normele actuale sunt mult mai puțin largi decât cele care au fost luate în considerație ani de-a rândul. Trebuie să rețineți trei noțiuni:

- colesterolul total (HDL + LDL) trebuie să fie mai mic sau egal cu 2 grame la litrul de sânge,
- LDL – colesterolul trebuie să fie mai mic de 1,30 g/l,
- HDL – colesterolul trebuie să fie mai mare de 0,45 g/l, la bărbați, și 0,55 g/l, la femei.

RISURILE CARDIO-VASCULARE

Riscurile cardio-vasculare sunt de două ori mai mari, dacă procentul de colesterol este de 2,2 g/l și de patru ori, dacă este mai mare de 2,6 g/l.

Dar s-a putut observa că 15% dintre infarcturi survineau la subiecți care aveau un procent de colesterol total inferior valorii de 2 g/l. De aceea, această noțiune nu mai are decât o semnificație relativă.

Cel mai important este dozajul LDL și HDL și, mai ales, raportul dintre colesterolul total și HDL, acesta trebuind să fie în mod imperativ mai mic de 4,5.

45% dintre francezi au procente mai mari decât normal, iar circa 8 milioane au un colesterol mai mare de 2,50 g/l. Or, știind că scăderea procentului de colesterol cu 12,5% permite reducerea cu 19% a numărului de infarcturi de miocard, avem tot interesul să-l luăm în serios această problemă.

TRATAMENTUL DIETETIC

În cazul hipercolesterolemiei, medicul va putea prescrie anumite medicamente, dar acest lucru ar trebui făcut doar în ultimă instanță.

O bună gestiune a alimentației va fi, în majoritatea cazurilor, suficientă.

Iată recomandările pe care le puteți urma, atât pentru scăderea colesterolului, dacă este prea mare, cât și pentru prevenirea lui.

1. – Pierderea în greutate

S-a constatat că slăbirea duce, în cele mai multe cazuri, la o ameliorare a tuturor parametrilor biologici. Scăderea procentului de colesterol este, cu siguranță, cea care va apare cel mai repede, cu condiția să nu faceți greșeala de a consuma în exces lipidele rele.

2. – Limitarea aportului de colesterol din alimentație

Alimentele conțin un procent de colesterol variabil. Gălbenușul de ou, organele și drojdia de bere îl au în cantitate mare.

Organizația Mondială a Sănătății a preconizat, o lungă perioadă, să nu se depășească un aport zilnic de 300 mg.

Or, lucrările recente au arătat, paradoxal, că acest aspect al dieteticii era foarte secundar. Un aport alimentar de 1000 mg de colesterol pe zi nu ar duce decât la o mărire a colesterolului cu circa 5%.

De aceea, se va putea neglija cantitatea de colesterol din alimente. În schimb, va trebui să se țină cont de gradul de saturație a acizilor grași ingerați.

3.- Lipidele trebuie alese

În capitolul II, despre clasificarea alimentelor, am văzut deja că grăsimile se împart în trei categorii:

– *Grăsimile saturate*, care se găsesc în carne, mezeluri, pasăre, ouă, lapte, brânzeturi.

Aceste grăsimi măresc procentul de colesterol total și mai ales pe cel de LDL – colesterol care se depune pe pereții arterelor, favorizând, astfel, accidentele vasculare.

Publicații recente arată, totuși, că ouăle ar avea un efect mult mai puțin important decât s-a crezut multă vreme.

Cât despre pasăre, dacă i se îndepărtează pielea, procentul de grăsime saturată este mic. Deci consumul acestora ar avea efect redus asupra creșterii colesterolului.

Acizii grași poli-nesaturați, de origine animală

Aceștia sunt, în mod esențial, acizii grași conținuți în grăsimea de pește.

S-a crezut mult timp că eschimoșii, care consumă o hrană compusă în procent de 98% din grăsime de pește, nu suferă de boli cardiovasculare datorită unor motive genetice. Apoi, s-a ajuns la concluzia că tocmai natura hranei lor era cel mai bun factor de prevenire.

Consumul grăsimii de pește duce, într-adevăr, la o importantă scădere a trigliceridelor și previne trombozele.

Se înțelege, atunci – contrariu a ceea ce s-a crezut multă vreme – că peștele, cu cât este mai gras, cu atât are o influență mai bună pe plan cardio-vascular. De aceea, trebuie încurajat consumul de somon, ton, sardine, scrumbie, anșoa și heringi.

Acizii grași mono-nesaturați

Primul dintre aceștia este acidul oleic, care se găsește în special în uleiul de măsline.

Se poate spune că uleiul de măsline este campionul la toate categoriile de grăsimi care au influență benefică asupra colesterolului. El este singurul care face să scadă efectiv colesterolul rău (LDL) și să crească cel bun (HDL).

Unii au înțeles, de acum, că tonul cu ulei de măsline devine, astfel, o adevărată “pavăză” împotriva problemelor circulatorii.

4. – Trebuie mărită rația de fibre alimentare

Prezența fibrelor în tubul digestiv ameliorează metabolismul lipidelor.

S-a observat, în special, că procentul de colesterol scade simțitor dacă se consumă pectină (mâncând mere), ceea ce se petrece și în cazul tuturor celorlalte fibre solubile conținute de ovăz și leguminoase (fasole uscată, linte).

5. – Trebuie limitat consumul de cafea

Studii făcute în SUA și în Norvegia au arătat că, la peste șase cafele pe zi, colesterolul total crește simțitor, iar HDL scade ușor.

Acest efect negativ nu se datorează cofeinei, de aceea, chiar dacă beți cafea decofeinizată nu veți îmbunătăți valorile.

6. – Se poate bea puțin vin

Profesorul Maquellier a izolat, din vin, o moleculă, “procianidina”, care are avantajul de a scădea colesterolul total.

Insula Creta, a cărei populație consumă vin și mult ulei de măsline, este regiunea europeană cu cel mai scăzut procent de boli cardio-vasculare.

Totuși, nu trebuie să depășiți trei pahare pe zi, când vinul este bogat în tanin.

7. – Trebuie ameliorată igiena de viață

Stresul, tabagismul și sedentarismul au, și ele, o acțiune negativă asupra colesterolului. O mai bună igiena de viață se impune nu numai ca măsură curativă, ci și preventivă.

REZUMATUL MĂSURILOR CARE TREBUIE PUSE ÎN PRACTICĂ DE CEI CARE AU HIPERCOLESTEROL

- Dacă sunteți obezi, trebuie să slăbiți.
- Diminuați-vă consumul de carne (maximum 150 g/zi).
- Alegeți carne fără grăsime (cal, vacă slabă).
- Înlocuiți uneori carnea cu pasăre (fără piele).
- Evitați mezelurile și organele.
- Preferați peștele (minimum 300 g/săptămână).
- Mâncați unt puțin (maximum 10 g/zi).
- Limitați-vă consumul de brânzeturi.
- Mâncați lapte degresat și lactate cu 0% materii grase.
- Măriți-vă consumul de fibre (fructe, cereale, legume).
- Măriți-vă consumul de acizi grași mono și poli-nesaturați vegetali (ulei de măsline, floarea soarelui, rapiță).
- Asigurați-vă un aport suficient de vitamina A și E, de seleniu și crom.
- Nu abuzați de cafea.
- Beți (eventual) vin bogat în tanin (maximum 1/2 sticlă/zi).
- Dominați-vă stresul.
- Practicați, eventual, un sport de rezistență.
- Încetați să fumați.

CAPITOLUL IX

ZAHĂRUL ESTE OTRAVĂ

Zahărul este otravă! Nocivitatea sa asupra omului din secolul XX este la fel de mare ca cea a alcoolului și a tutunului la un loc. Toată lumea o știe. Toți medicii din lume o denunță. Nu există colocvii al pediatriilor, cardiologilor, psihiatrilor și dentiștilor care să nu menționeze pericolul zahărului și, mai ales, pericolul unui consum care crește în ritm exponențial.

În Antichitate, zahărul, ca atare, nu există. Astfel că grecii nici măcar nu aveau un termen pentru a-l denumi.

Alexandru cel Mare care, către 325 î.C., își împinsese cuceririle până în câmpia Indului, îl descria ca pe “un fel de miere ce se găsește în trestii crescute pe marginea apei”.

Plinius cel Bătrân îl menționa, în secolul I al erei noastre, tot ca pe o “miere de trestie”.

A trebuit să vină epoca lui Nero, pentru ca să fie creat termenul saccharum, prin care era desemnat acest produs exotic.

Abia în secolul VII au început să apară culturile de trestie de zahăr din Persia și Sicilia. Treptat, și țările arabe i-au prins gustul.

Un savant german, doctorul Rauwolf, remarcă în jurnalul său, din 1573, că “turcii și maurii numai sunt războinicii îndrăzneți de a altădată, de când mănâncă zahăr”.

Trestia de zahăr a fost descoperită de Occident cu ocazia Cruciadelor. Spaniolii au încercat s-o cultive în sudul țărilor lor.

Abia după cucerirea Lumii Noi, comerțul de zahăr devine important din punct de vedere economic. Portugalia, Spania și Anglia se îmbogățesc schimbând materia primă pe sclavia a căror muncă avea să contribuie tocmai la dezvoltarea culturilor de trestie de zahăr. În 1700, Franța avea deja numeroase rafinării.

Dar înfrângerea de la Trafalgar, din 1805, și blocada continentală, care se instalează după aceea, l-au determinat pe Napoleon – contrariu recomandărilor oamenilor de știință din acea epocă – să dezvolte producția de sfeclă. Acest lucru nu a fost cu adevărat posibil decât după descoperirea procedurii de extracție a zahărului, făcută de Benjamin Delessert, în 1812.

Câteva zeci de ani mai târziu, în Franța exista deja o supraproducție de zahăr, dar consumul său nu era, totuși, atât de dezvoltat, în raport cu ceea ce cunoaștem noi astăzi.

În 1880, consumul de zahăr era de 8 kg⁶¹ pe an, pentru o persoană, ceea ce reprezintă circa cinci bucăți pe zi. Douăzeci de ani după aceea, în 1900, consumul s-a dublat, ajungând la 17 kg. În 1960, acesta a ajuns la 30 kg, iar în 1972 la 38 kg.

În două sute de ani, consumul de zahăr al francezilor a crescut de la sub 1 kg la aproape 40.

Niciodată, în trei milioane de ani, omul nu a cunoscut o transformare atât de brutală a alimentației sale, într-un interval de timp atât de scurt.

Și, totuși, francezii sunt departe de a avea cea mai proastă poziție, în acest domeniu. Țările anglo-saxone cunosc o situație și mai dramatică, deoarece consumul lor – în special în Statele Unite – se învârteste în jurul a 62 kg pe locuitor. După statisticile cele mai recente, consumul de zahăr se înscrie, în ciuda semnalelor de alarmă, pe o pantă ascendentă.⁶² Dar faptul cel mai îngrijorător este că proporția de “zahăr ascuns”⁶³ din consumul total crește mult mai rapid. În 1970, proporția de zahăr ingerat indirect (băuturi, dulciuri, conserve etc.) era de 50%. În 1970, aceasta a devenit de 63%.

Statistica pune în evidență o situație, de fapt, înșelătoare. Căci, o dată cu introducerea îndulcitoarelor de sinteză și cu atitudinea foarte fermă a corpului medical, consumul direct de zahăr (bucăți sau tos) tinde să stagneze și chiar să scadă.

În schimb, așa cum am arătat mai sus, cel care trebuie să ne preocupe este consumul indirect; acesta afectează în special copiii și adolescenții. Știați, de exemplu, că un pahar de 150 ml cu suc sau cu cola reprezintă 4 bucăți de zahăr? Și mai știți că gustul dulce este perceput cu atât mai greu, cu cât lichidul este mai rece?

Atracția pentru băuturile dulci (sucuri, limonade, cola) este, de acum, integrată perfect în comportamentul nostru alimentar. Societățile care le fabrică sunt trusturi multinaționale foarte puternice, iar impactul lor publicitar este fenomenal. Este chiar înspăimântător să vezi cum s-au instalat în țări subdezvoltate, unde nevoile alimentare primare ale populației uneori nici nu sunt satisfăcute.

Consumul de felurite înghețate care, pe timpuri, erau cumpărate în mod excepțional, cu ocazia unei sărbători sau a unei plimbări, a fost banalizat prin generalizarea congelatorului. Instalarea distribuitorilor automate de dulciuri în toate locurile publice reprezintă, de asemenea, o incitare permanentă la consum. Iar achiziționarea acestor dulciuri este cu atât mai ușoară și tentantă, cu cât este relativ ieftină. Într-un supermarket poți cumpăra, astăzi, o pungă de 1 kg de bomboane care costă câțiva franci. Solicitarea consumatorului potențial este, astfel, omniprezentă și permanentă. A-i rezista înseamnă aproape un act de eroism.

Este banal să spui că zahărul este vinovat pentru un mare număr de boli. Se pare că toți știm acest lucru, ceea ce nu înseamnă că ne schimbăm comportamentul alimentar, iar copiii noștri cu atât mai puțin.

Zahărul este principalul vinovat pentru bolile cardio-vasculare. Doctorul Yutkin citează cazul triburilor *masai* și *samburu* din estul Africii, a căror alimentație – de altfel foarte bogată în grăsimi – este efectiv lipsită de zahăr. Procentul bolilor coronariene din aceste triburi este practic inexistent. În schimb, locuitorii insulei Sfânta Elena, care consumă mult zahăr și puține grăsimi, au un procent de maladii coronariene foarte ridicat.

Caria dentară – strâns legată de consumul excesiv de zahăr este atât de răspândită în țările occidentale, încât OMS așează bolile buco-dentare în al treilea rând al flagelurilor care afectează sănătatea oamenilor din țările industrializate, după bolile cardio-vasculare și cancer.

⁶¹ În 1789, cu un secol înainte, consumul era încă foarte redus: sub 1 kg pe an, pentru o persoană (n.a.)

⁶² Nu este cazul Franței care, în ultimii ani, a făcut numeroase eforturi în acest sens. În 1978, consumul ajunsese la 37 kg pe locuitor. Să sperăm că această lentă scădere se va confirma. (n.a.)

⁶³ Zahărul ascuns este cel adăugat în băuturile și alimentele vândute în comerț. (n.a.)

Când asociem termenii “zahăr” și “boală”, ne gândim, bineînțeles, la diabet. Dar greșim dacă credem că diabetul nu-i atinge decât pe cei care au factori ereditari favorabili. Nu toți diabeticii adulți sunt obezi, deși, în general, așa stau lucrurile. Dacă veți merge într-un loc public din Statele Unite, vă veți îngrozi de “monstruozitățile” pe care le veți vedea. Astfel, vă puteți face o idee de ceea ce vor deveni, peste douăzeci de ani, copiii noștri de astăzi.

Studiile științifice demonstrează, de asemenea, că la originea numeroaselor boli mintale stă consumul excesiv de zahăr.

În lumina capitolelor precedente, veți înțelege ușor că zahărul, care este, de fapt, un produs chimic pur, poate genera hipoglicemia, perturbă metabolismul, în general, și provoacă, astfel, numeroase tulburări digestive.

În sfârșit, pentru a încheia această listă neagră, trebuie să știți că zahărul provoacă un deficit de vitamina B, care este necesară – în mare cantitate – pentru asimilarea tuturor glucidelor. Zahărul, ca și orice fel de amidon rafinat (făină albă, orez alb etc.) este complet lipsit de vitamina B. De aceea, el va obliga organismul să și-o ia din rezervele de care dispune, creând, astfel, un deficit ale cărui consecințe sunt, în general: nevroza, oboseala, depresia, dificultățile de concentrare, de memorie și de percepție.

Iată, în orice caz, un domeniu care ar trebui să fie mai des explorat, când copiii au dificultăți la școală.

ÎNDULCITOARE SINTETICE

V-am recomandat deja să suprimați zahărul. Este foarte evident că nu veți putea niciodată să-l evitați, atunci când este ascuns, ca în cazul deserturilor. Dar dacă veți reuși să eliminați zahărul tos și cubic, veți realiza un mare pas.

Din două una, ori vă lipsiți de el ori îl înlocuiți cu un îndulcitor de sinteză.

Există patru tipuri principale de edulcoranți de sinteză. Toți, cu excepția *poliolilor*, au proprietatea de a nu poseda nici un fel de putere energetică. Deci nu au nici o valoare nutritivă.

1. – Zaharina

Este cel mai vechi înlocuitor al zahărului, deoarece a fost descoperit în 1879. Nu este deloc asimilată de organismul uman și are o putere de îndulcire de 350 de ori mai mare decât a zaharozei din zahăr. Unele sortimente de zaharină au avantajul de a fi foarte stabile în mediul acid și de a putea suporta o temperatură medie. A fost cel mai comercializat edulcorant de sinteză, până la apariția aspartamului.

2. – Ciclamatul

Este mai puțin cunoscut decât precedentă, deși a fost descoperit din 1937. Este sintetizat din benzen și are o putere de îndulcire mai mică decât a zaharinei, iar uneori este acuzat că lasă un gust neplăcut în gură.

Ciclamatul prezintă, totuși, avantajul de a fi complet termostabil, adică rezistă la temperaturi foarte înalte. Din familia ciclamatului, cel mai utilizat este ciclamatul de sodiu, dar există și ciclamatul de calciu și acidul ciclic.

3. – Aspartamul

A fost descoperit în 1965, la Chicago, de către James Schlatter, un cercetător al Laboratoarelor Searle.

Aspartamul este asociația a doi aminoacizi naturali: acidul aspartic și fenilalanina.

Aspartamul are o putere de îndulcire de 180-200 de ori mai mare decât cea a zaharozei. El nu lasă un gust neplăcut și amar, iar, în timpul testelor gustative savoarea lui a fost considerată ca pură.

Mai mult de șazecei de țări îl folosesc la fabricarea produselor alimentare și a băuturilor, iar noua legislație franceză permite utilizarea sa ca aditiv alimentar.

Îndulcitorii de sinteză au făcut obiectul unei enorme polemici, timp de mulți ani. În special zaharina, care a fost multă vreme suspectată de a fi cancerigenă. Or, ea nu pare să prezinte vreo toxicitate, în doza zilnică de 2,5 mg/kg, ceea ce ar corespunde cantității de 60-80 kg de zahăr pentru un adult. Unele țări au interzis, totuși, folosirea ei (de exemplu, Canada).

Și ciclamatul a fost mult suspectat, iar în 1969 a și fost interzis în Statele Unite.

Cât despre aspartam, a făcut, chiar de la apariție, obiectul aceleiași polemici, dar toate studiile efectuate asupra lui au dovedit că este lipsit de orice fel de toxicitate, chiar și în doze mari, fapt recunoscut oficial în SUA, de FDA (Food and Drug Administration).⁶⁴

Aspartamul se prezintă sub două forme:

- comprimate, care se dizolvă rapid în băuturile calde și reci;
- pudră, deosebit de recomandată pentru deserturi și preparate culinare.

Un comprimat are puterea de îndulcire a unei bucăți de zahăr de 5 grame și conține 0,07 g de glucide asimilabile. O linguriță de pudră de aspartam are puterea de îndulcire a unei linguri de zahăr pudră și conține 0,5 de glucide asimilabile.

În 1980, OMS preconiza o doză zilnică admisibilă de 2 comprimate/kg. Asta înseamnă că o persoană cu greutatea de 60 kg ar putea consuma până la 120 de comprimate pe zi, fără a se constata, în timp, vreo toxicitate a produsului. Această doză a fost confirmată, în 1984 și în 1987, de către Comitetul Științific pentru Alimentația Umană din Comisia Europeană.

Dar atenție la edulcoranți: dacă există certitudinea că sunt lipsiți de toxicitate, în schimb ei ar putea, cu timpul, să perturbe metabolismul. Căci organismul percepe un gust dulce, se prepară pentru a digera niște glucide, dar acestea nu apar.

După o utilizare îndelungă a produsului, această disociere ar putea deteriora sistemele noastre de reglare a metabolismului.

Cu atât mai mult, cu cât industria agro-alimentară ne prepară, în același timp, proteine cu gust de lipide, destinate să înlocuiască grăsimile din alimentație!

În fața acestor false mesaje, corpul nostru riscă să nu mai știe ce să creadă!

⁶⁴ FDA este Administrația pentru Alimentație și Medicamente. (n.tr.)

Astfel, folosirea unui edulcorant ar trebui să fie doar temporară, căci, la urma urmei, este de dorit să ne dezobișnuim progresiv de gustul zahărului.

4. – Polioli

În gama “zahărului fals” au apărut și polioli sau edulcoranții în masă, care sunt folosiți la prepararea anumitor produse (ciocolată gumă de mestecat, bomboane), deoarece aceștia dau gust dulce numai cu câteva grame de substanță.

Din nefericire, polioli nu prezintă, în raport cu zahărul, decât un interes: nu produc carii. Ei au aproape aceeași valoare energetică pe care o are zahărul, iar în colon eliberează acizi grași care sunt reabsorbiți. Indicele lor glicemic este variabil, între 25 și 65. Ei pot furniza, datorită fermentației din colon, chiar balonările și diareea.

Cu alte cuvinte, spre deosebire de ceea ce ni se spune prea adesea, întrebuințarea lor nu ne poate împiedica să ne îngrășăm și cu atât mai puțin, nu ne poate ajuta să slăbim...

Mențiunea “fără zahăr” ascunde, de multe ori, astfel de polioli: sorbitol, manitol, xylitol, maltitol, lactitol, lycasin, polidextroză etc.

CAPITOLUL X

CUM PUTEȚI REDOBÂNDI UN ABDOMEN PLAT

Marea majoritatea femeilor își face griji în privința greutateii și toate se preocupă de balonările prea frecvente ale abdomenului lor.

Abdomenul este, în cazul femeilor, o zonă anatomică deosebit de extensibilă și de o foarte mare sensibilitate. Manifestările fiziologice interne, al căror sediu este abdomenul, se traduc în exterior prin variații de volum dizgrațioase, din cauza cărora, cele interesate sunt, în mod legitim, preocupate.

Fenomenul este pus, în cele mai multe cazuri, pe seama funcționării aparatului genital. Este adevărat că, înaintea ciclului, organismul feminin are tendința – așa cum am mai semnalat, de altfel – să rețină apa. Dar, chiar dacă această retenție de apă este mai mare la nivelul picioarelor și a micului bazin, în ansamblul corpului ea este, totuși, difuză. În schimb, repartiția ginoidă a grăsimii, care se acumulează la nivelul bazinului și al coapselor, corespunde, din punct de vedere “antropologic”, unei rezerve energetice care să permită asigurarea alăptării, chiar și în perioade de foamete, așa cum omenirea a cunoscut deseori în decursul miilor de ani.

Însă retenția de apă nu explică, ea singură, umflarea permanentă a abdomenului.

Pântecul umflat nu este, nici mai mult nici mai puțin, decât manifestarea evidentă a unor tulburări digestive permanente, legate de proastele obișnuințe alimentare.

Când ați citit capitolul consacrat digestiei, ați putut observa că tulburările digestive legate de proastele combinații alimentare sunt prezente chiar și fără ca grăsimile de rezervă să fie produse sistematic.

V-ați dat seama, cu siguranță, că proastele combinații alimentare nu generează obligatoriu, la cei care le practică, toate afecțiunile – dintre care, unele grave – pe care le-am enumerat. Eu am căutat să vă fac să înțelegeți că, dacă una dintre aceste boli se manifestă, cauza acesteia este probabil strâns legată de proastele combinații alimentare.

Indiferent dacă aveți sau nu kilograme de pierdut, dacă sunteți femeie și aveți tendința de “a face burtă”, va trebui să puneți în aplicare un anumit număr de reguli pe care le-am prezentat deja în capitolele precedente, dar pe care le voi reaminti pentru cele ce au fost interesate numai de acest aspect și, prin urmare, nu au citit, cu atenție tot ce este scris în carte. Dacă vă numărați și dumneavoastră printre ele, vă sfătuiesc, totuși, să citiți neapărat capitolele următoare:

„Clasificarea alimentelor”.

“Hipoglicemia”.

“Zahărul este otravă”.

“Digestia”.

MÂNCAȚI FRUCTELE PE STOMACUL GOL

Fructele sunt excelente pentru sănătatea dumneavoastră, dar cu o singură condiție: *să nu fie amestecate cu nimic altceva.*

V-am explicat deja că, dacă fructul – în general acid – este amestecat cu carne, provoacă serioase tulburări digestive.

Dar a fi suferind de tulburări digestive nu înseamnă să fii și conștient de acest lucru. Unele persoane au o foarte mare sensibilitate și reușesc să determine rapid ceea ce le este contraindicat, deoarece au manifestări exterioare violente (colite, crize de ficat, diaree).

La majoritatea indivizilor însă, aceste afecțiuni nu sunt puse imediat în evidență de eventuale simptome alarmante, fiindcă organismul lor, având o mare rezistență, acționează prin măsuri de compensație.

Ceea ce nu înseamnă că nu sunt și efecte negative pe undeva. Răul se petrece în profunzime și, într-o zi, va ieși la suprafață sub forma unui simptom deosebit. .

Anumite persoane au o senzație insuportabilă de balonare, atunci când mănâncă fructe după masă. Bineînțeles că, datorită, manifestărilor evidente, ele vor suprima de la sine practica respectivă.

Dacă nu vă numărați printre aceste persoane, nu ați avut nici un motiv ca să renunțați la un obicei alimentar pe care îl considerați întemeiat.

Însă dacă astăzi aveți burtă, aflați că unul dintre motivele probabile ale acestei balonări anormale este, totuși, faptul că mâncați fructele după masă.

După cum v-am explicat în capitolul consacrat digestiei, metabolizarea fructului este foarte rapidă, ceea ce înseamnă că este digerat în circa douăzeci de minute.

Prin urmare, după ce a fost ingerat, fructul trebuie să se afle – într-un interval de timp foarte scurt – în intestinul subțire, unde este asimilat. Vitaminele pe care le conține sunt transmise organismului exact în acest moment.

Înțelegeți, acum, de ce – dacă ați mâncat fructul la sfârșitul mesei – metabolizarea lui va fi oprită: pentru că el va fi obligat – întrucâtva, să stea la coadă ca să ajungă, în etapa finală, la nivelul intestinului subțire.

Problema este că fructul, prin natura lui, e nerăbdător și nu poate accepta liniștit să fie blocat într-un ambuteiaj digestiv. Și, în loc să-și aștepte frumos rândul, se va transforma într-un țăfnos care va provoca o mare zăpăceală.

Mai întâi, va începe prin a afecta și chiar a distruge mediul enzimatic necesar și deseori indispensabil unei bune digestii – deci unei bune progresii în circuitul digestiv – a alimentelor care se găsesc într-o staționare provizorie în stomac. Astfel, va împiedica producerea pepsinei, enzima esențială pentru metabolizarea cărnii.

Întregul conținut al stomacului va fi, dintr-o dată, complet perturbat de sosirea intempestivă a fructului. Iar această perturbare se va traduce printr-o încetinire generală a procesului de digestie ale cărei efecte vor fi următoarele:

- amidonul și carnea vor fi insuficient digerate în stomac. Transformarea lor chimică va fi deci imperfectă, în acest stadiu, și va contribui la perturbarea, în continuare, a procesului digestiv;
- fructul care, în mod natural, trebuie să traverseze foarte rapid stomacul, va fi prizonierul acestuia, datorită prezenței celorlalte alimente cu progresie digestivă lentă.

Și, în această ambianță umedă și caldă, fructul se va metamorfoza. Va începe, mai ales, să fermenteze, deoarece conține glucide care se transformă rapid în alcool.

Este citat cazul marilor mâncători de fructe, care au fost victimele cirozei, deși toată viața lor nu puseseră în gură o picătură de alcool. Acum înțelegeți de ce!

Dar cel mai mare necaz se va produce, de fapt, la nivelul intestinului subțire, deoarece “marfa” livrată de stomac nu va fi conformă “caietului de sarcini”. Iar motivul este acesta: carnea a fost digerată insuficient în stomac, iar fructul – care este complet metamorfozat prin fermentație – și-a pierdut toate vitaminele.

Primind aceste “mărfuri” neconforme, intestinul subțire va fi cam dezorientat.

Mai întâi va încerca să repare cât poate el de bine pagubele. Pentru asta, va fi tentat să pună în aplicare proceduri de excepție – în ceea ce privește metabolismul – care vor avea inconvenientul de a încetini, încă o dată, procesul digestiv.

Astfel perturbat, intestinul se irită și se umflă.

Și tocmai repetarea prea frecventă a acestor anomalii face ca un abdomen de femeie, având în vedere sensibilitatea lui, să-și manifeste progresiv proeminența.

După cum ați văzut în capitolul consacrat digestiei, perturbările procesului digestiv duc la o activitate anormală a intestinului gros, deoarece deșeurile care ajung în el sunt incomplet digerate. Intestinul gros va trebui, și el, să folosească proceduri de excepție, al căror principal obiectiv va fi distrugerea deșeurilor alimentare prin fermentație și putrefacție, în funcție de natura acestora.

Aceste proceduri digestive de excepție, folosite prea frecvent sau în permanență, vor genera o continuă perturbare a intestinului gros, a cărui funcție va fi constant destabilizată, în raport cu activitatea normală.

Nu trebuie să căutăm mai departe cauza tulburărilor funcționale ale colonului. Unele dintre manifestările evidente ale acestora sunt, în orice caz, mărirea în volum a abdomenului și balonările permanente.

CUM TREBUIE MÂNCATE FRUCTELE?

Pentru că fructele nu se pot combina cu nici un alt aliment, fără a perturba întregul proces digestiv, trebuie să fie mâncate – după cum am menționat – singure, și mai ales, pe stomacul gol.

În loc să mâncați fructele după masă, ar trebui să le mâncați înainte. Ideal ar fi s-o faceți cu cel puțin o oră înainte de aceasta. Dar ar trebui să procedați în așa fel, încât ultima masă fie complet digerată, adică să mâncați fructul la circa trei ore după prânz sau cină.

Prin urmare, exista trei momente ale zilei, când puteți mânca fructe:

- dimineața, la sculare, cu cel puțin o jumătate de oră înainte de micul dejun;
- la mijlocul după-amiezii (ora 17,30), adică la cel puțin patru ore după ce ați terminat prânzul;
- seara, înainte de culcare, cu condiția ca intervalul de *patru ore* de după cină să fie aproximativ respectat.

Vă reamintesc că este mai bine să evitați citricele (portocale, grapefruit, mandarine) înainte de culcare, căci vitamina C pe care o conțin riscă să vă tulbure somnul. Deci sunt absolut indicate dimineața, la sculare, sau la mijlocul după-amiezii, pentru a vă biciui puțin moleșeala.

ATENȚIE LA SUCUL DE FRUCTE

Adevărații specialiști în nutriție se strâmbă întotdeauna când aud de sucul de fructe. Deoarece ei cred, în mod paradoxal, că sucul de fructe 'nu este o băutură naturală.

Mâncăm fructe pentru că suntem încredințați că acestea conțin excelente substanțe nutritive, indispensabile sănătății noastre. Și sunt citate, în general, vitaminele și sărurile minerale.

Bând un “concentrat de fructe”, sub forma unui suc, unii au convingerea că absorb o cantitate mai mare de vitamine.

Din nefericire, nu este cu totul adevărat, căci majoritatea vitaminelor care fac parte integrantă din fruct sunt distruse la nivelul sucului de fructe. Păstrarea vitaminelor, în afara mediului lor natural, care e fructul, este extrem de efemeră.

Pe de altă parte, cea mai mare parte a substanței vitale din fruct rămâne în pulpa care este aruncată după ce sucul a fost extras.

În sfârșit, când este separat de pulpă, sucului îi crește foarte mult și rapid aciditatea, astfel încât suntem obligați să-l îndulcim adăugându-i zahăr.

Cu riscul de a vă surprinde, nu v-aș recomanda să beți sucuri de fructe, chiar dacă le faceți dumneavoastră.

Pentru că, în afară de acțiunea lor asupra celorlalte alimente și întocmai ca fructul întreg, ingerat în cursul unei mese, sucurile de fructe irită căile digestive prin marea lui aciditate (aciditatea care va distruge alte vitamine, așa cum ar face-o oțetul). Evitați, în orice caz, să beți mai mult suc de fructe decât ați face-o mâncând fructele din care este extras; adăugați-i puțină apă și un edulcorant de sinteză, dacă vreți să fie mai dulce.

REGĂSIȚI-VĂ ABDOMENUL PLAT

Dacă abdomenul vă este umflat, dacă sunteți balonați în permanență, vă sfătuiesc – pentru a vă regăsi pântecul plat de la optsprezece ani 2 să puneți în practică următoarele reguli:

- *mâncați fructele exclusiv pe stomacul gol,*
- *nu amestecați niciodată proteino-lipidele cu glucidele,*
- *nu beți niciodată băuturi gazoase (bere, apă minerală, sucuri etc.),*
- *faceți puțină gimnastică abdominală pentru a vă întări mușchii (1/4 oră în fiecare dimineață),*
- *combateți constipația mâncând pâine integrală, completă sau cu țărâțe și multe fibre alimentare,*
- *în sfârșit practicați relaxarea (sofrologia).*

Anumite afecțiuni înrudite cu balonările, ca aerofagia, sunt de origine nervoasă (dar nu exclusiv).

Relaxarea vă va ajuta să vă regăsiți abdomenul plat, dar nu va reuși niciodată să răzbească de una singură mulțimea de amestecuri alimentare împotriva naturii, pe care le-ați mâncat până în momentul respectiv.

CAPITOLUL XI

CUM TREBUIE HRĂNIȚI COPIII?

Alimentația unui copil mic, mai ales când este încă sugar, este principala preocupare a mamei. În timpul primelor luni de viață, modul în care copilul își va accepta hrana îi va condiționa acestuia starea de sănătate, adică șansele de supraviețuire.

Dacă în cursul acestei perioade intervine o problemă: lipsa poftei de mâncare, vomă, diaree, alergie etc., specialistul consultat, analizând situația, va pune neîndoios aceste manifestări pe seama alimentației copilului și o va schimba în consecință.

Medicii știu perfect că, la un copil mic, problemele de sănătate au aproape întotdeauna cauze alimentare. Schimbând alimentația, ajutând-o, ei au mai multe șanse de a găsi o soluție eficace, decât prescriind un medicament.

În schimb, când copilul este mai mare și, mai ales, de îndată ce începe să fie hrănit "normal" (adică într-un mod mai mult sau mai puțin asemănător adultului, mănâncă de toate), nu le mai vine în minte nici părinților și nici medicilor să-i schimbe modul de alimentație, dacă se îmbolnăvește.

Este un fapt regretabil, deoarece majoritatea problemelor de sănătate ar putea fi rezolvate astfel.

Apariția bolii la un copil, ca și la oricare alt individ, este mai întâi un semn de slăbiciune fizică.

Organismul uman este dotat, în mod normal, cu un sistem natural de apărare împotriva tuturor agresiunilor microbiene din mediul înconjurător. Despre un copil mic, care duce orice obiect la gură, se spune că "este imunizat împotriva microbilor". Prin aceasta se subînțelege că dispune de un sistem de apărare care îl înarmează împotriva atacurilor microbiene.

Dar nu numai bebelușii au privilegiul unei apărări imunitare; și copilul care a crescut (ca și adultul) își păstrează această capacitate, iar organismul său o pune în aplicare în fiecare moment, pentru a-i asigura supraviețuirea în mediul microbial care îl înconjoară.

Totuși, când organismul este slăbit, mijloacele naturale de apărare devin mai puțin eficiente, deci mai vulnerabile.

Bolile, cu excepția celor de origine virală, trebuie puse pe seama unei slăbiciuni trecătoare a organismului.

Or, slăbiciunea organismului are drept cauză, în majoritatea cazurilor, o problemă alimentară.

De aceea, modul de hrană al copiilor trebuie să rămână în permanență preocuparea părinților.

Din păcate, copilul din țările noastre industrializate, dacă este bine hrănit cantitativ, este din ce în ce mai prost hrănit din punct de vedere calitativ.

Pe de altă parte, anumite combinații alimentare sunt prost tolerate de către copii și, în anumite cazuri, ar trebui mai bine să fie evitate.

O ALIMENTAȚIE DE O CALITATE DEPLORABILĂ

Evocând modul în care sunt hrăniți copiii din zilele noastre, nu mă pot împiedica să nu mă gândesc la cel în care sunt hrănite animalele domestice.

Cu câțiva ani în urmă, "făceai supă pentru câine" sau "mâncarea pentru pisică". Azi, deschizi o cutie. Este cu mult mai practic!

Căci vrem să avem animale, cu condiția să nu trebuiască să ne ocupăm de ele.

Iată încă o ilustrare a caracteristicii fundamentale a epocii noastre. Dorim toate avantajele fără a avea și inconvenientele. Cu alte cuvinte, și după expresia de acum celebră, "vrem și untul și banii pentru unt".

Toate femeile aspiră să aibă copii, nimic mai natural! Dar în epoca noastră vrem să avem copii, cu condiția să nu trebuiască să ne ocupăm prea mult de ei.

Pentru a răspunde acestei tendințe, a trebuit să organizăm un fel de crescătorii industriale destinate minunaților noștri copilași: creșe, cămine, grădinițe. Și, ca și în cazul animalelor, s-au găsit soluții industriale practice, pentru ca zgâmbonii să fie hrăniți cu ușurință. Este de ajuns să deschizi o cutie sau "un borcănel".

Fiți liniștiți, nu sunt atât de învechit încât să refuz orice conservă, fiindcă unele sunt foarte bune, dar eu mă revolt împotriva generalizării lor.

Iată deci principiile de alimentație a copiilor, pe care vi le recomand, cu scopul principal de a le asigura acestora o bună stare de sănătate, consecință naturală a unei hrane sănătoase.

ALIMENTE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE

Pâinea

Ca și adultul, nici copilul nu ar trebui să mănânce pâine "albă", pâine obișnuită, fabricată cu făină cernută. V-am precizat, de altfel, că sărurile minerale, și mai ales magneziul, dispar în timpul rafinării.

Vitamina B este și ea, distrusă prin acest procedeu. Or, se știe că această vitamină este indispensabilă pentru metabolismul glucidelor. O carență de vitamina B implică deci un risc de tulburări digestive și de oboseală.

Făinoasele

Când copilul are o corporolență normală, ceea ce înseamnă că are o bună toleranță la glucide, nu există nici un motiv ca să-l privați total de făinoase. Dar nici nu trebuie ca acestea – așa cum se întâmplă adesea – să devină baza alimentației.

Recurgerea sistematică la glucidele rele și, în special, la cartofi, orez și paste făinoase, este, în majoritatea cazurilor, consecința unei lipse de imaginație. În realitate, felurile pot fi foarte variate, fără o cheltuială în plus. Recitiți tabelul din anexa nr. 3 și veți vedea că există o cantitate impresionantă de legume, la care nu vă gândiți niciodată.

Este absolut necesar să-i învățați pe copii să mănânce altceva decât glucide rele. Căci, dacă ei le tolerează, după toate aparențele, la vârsta pe care o au, s-ar putea ca problema să nu se mai pună în aceeași termeni când își vor termina creșterea. De aceea, trebuie să-i faceți să aprecieze de foarte timpuriu și altceva, mai ales legumele de care am vorbit deja.

În privința pastelor, ar fi de dorit să fie fabricate cu făină nerafinată, dar se găsesc greu în comerț. Va trebui să nu le dați copiilor prea frecvent, deoarece, ca și pâinea, riscă să le provoace un deficit de vitamina B.

Cât despre orez, cel mai bine ar fi să le dați orez nedecorticat, pregătit după rețeta din anexă. Orezul natural, cu roșii, constituie, după cum știți, un fel de sine stătător.

Când le veți da copiilor făinoase, faceți în așa fel, încât să evitați, pe cât posibil, să le mănânce în același timp cu carnea.

Această regulă va fi ușor de aplicat la paste și orez, dar mai dificil în cazul cartofilor.

Trebuie să știți că unele făinoase fac parte din categoria glucidelor bune. Este cazul fasolei uscate și a linteii. Deci nu ezitați să le preparați cu regularitate.

Fructele

Organismul copiilor are resurse pe care adultul le-a pierdut de mult. Astfel, el metabolizează, fără prea multe probleme vizibile, amestecurile alimentare care includ fructe.

De aceea, la copii, se poate menține, eventual, consumul unui fruct după masă.

Dar de îndată ce se va constata o anumită fragilitate pe plan digestiv (balonare, dureri de burtă, gaze), va fi mai bine să suprimați fructele în cursul mesei. Ca și adultul, copilul va consuma fructe pe stomacul gol sau la gustare, cu condiția să nu mănânce decât atât.

Băuturile

Apa este și rămâne singura băutură care convine copilului. Tot ce seamănă, mai mult sau mai puțin, cu sucul de fructe fabricat industrial, cu limonada sau cu cola trebuie să fie suprimate, pentru că este o adevărată otrăvă pentru copil.

În mod excepțional, la o aniversare sau o sărbătoare în familie, îl puteți lăsa pe copii să bea câteva pahare din aceste băuturi, dar spuneți-vă că este la fel de rău ca și când i-ați da să bea alcool. Iar în ceea ce privește băuturile cu cola, s-ar putea spune că, pentru copil, este și mai rău decât dacă ar bea alcool.

Siropurile diluate cu apă nu sunt nici ele recomandabile, pentru că au o concentrație prea mare de zahăr. Deci îl obișnuiesc pe copil cu gustul dulce, creându-i o adevărată dependență.

Nici laptele nu este recomandat în timpul mesei. Ați văzut, în capitolul despre digestie, că este o mare greșală să bei lapte la masă, pentru că, ajuns în stomac, acesta se coagulează, formând cocoloașe care îmbracă, apoi, particulele de alimente, pe care le izolează astfel de sucurile gastrice. Laptele băut la masă vă asigură niște tulburări digestive.

Copiii pot să bea, totuși, lapte în cursul zilei, dar va trebui să verificați dacă o fac pe stomacul gol.

La micul dejun, problema se pune diferit, pentru că laptele cald este mult mai digerabil, iar fenomenele prezentate mai sus nu se mai potrec în același mod.

Zahărul și dulciurile

N-am să merg până acolo, încât să recomand eliminarea totală a dulciurilor și, totuși, aceasta ar fi cea mai rezonabilă măsură. Aș insista, totuși, asupra unei mari rigori în consumul lor.

În afară de zahărul de la micul dejun, de cel adăugat la brânza de vaci sau la iaurt ori de cel pe care îl conțin deserturile (prăjiturile, înghețatele), ceea ce înseamnă deja o cantitate mare, nu-i lăsați pe copii să mănânce zahăr, sub orice formă s-ar prezenta el.

Trebuie deci interzise toate dulciurile, bomboanele, pastele de fructe ori "tabletele caramelizate acoperite cu ciocolată" (acestea din urmă conțin aproape 80% zahăr).

Recitiți, dacă este necesar, capitolul consacrat acestui subiect (Capitolul IX) pentru a vă convinge o dată pentru totdeauna că, dacă zahărul este otrăvă, el este la fel, și mai ales, pentru copii.

Pe de altă parte, este important să feriți copiii de a deveni dependenți de gustul dulce. Este necesar pentru sănătatea lor imediată și indispensabil pentru sănătatea lor viitoare.

Eu știu, totuși, că este greu să-i forțezi pe copii să se comporte, ca niște consumatori marginali, în timp ce trăiesc într-un mediu care-i solicită permanent. Dar acesta nu este un motiv pentru a abdica, declarând că n-aveți ce să le faceți.

Ceea ce puteți face, în orice caz, este să stabiliți un control riguros, cel puțin acasă, și să-i păziți pe copii, de la cea mai fragedă vârstă, de obișnuința cu gustul dulce, pentru a evita să devină, cu timpul, sclavii acestuia.

De aceea, contrariu spuselor unor medici, nu este recomandat să le dați sugarilor apă zaharată. Îi puteți obișnui foarte bine cu apa curată. Când copiii dumneavoastră primesc cadouri sub formă de dulciuri (pachete de bomboane, caramelle etc.), faceți în așa fel încât să dispară cea mai mare parte, pe care o veți elimina de tot, ulterior.

Totodată, chiar și dacă dulciurile sunt consumate în cantitate modestă, trebuie să le interziceți cu desăvârșire înaintea mesei. În acest caz, zahărul nu numai că le taie copiilor foamea, dar contribuie și la perturbarea metabolizării puținei hranei pe care ar putea-o, totuși, mânca.

Trebuie să vă amintim încă o dată că zahărul consumat provoacă un deficit de vitamina B. Aceasta, așa cum am subliniat deja, este indispensabilă pentru metabolismul glucidelor. O carență de vitamina B obligă, prin urmare, organismul să ia din rezervele sale, creând astfel un deficit, ale cărui consecințe sunt *oboseala, dificultățile de concentrare, de atenție, de memorie*, adică o anumită formă de depresie. Este evident că activitatea școlară va avea, din această pricină, mult de suferit.

TREBUIE ÎNLOCUIT ZAHĂRUL COPILOR CU ÎNDULCITORI?

Dacă adulților li se recomandă să înlocuiască zahărul cu un edulcorant de sinteză, de ce nu li s-ar recomanda și

copiilor? Aceasta este, într-adevăr, o întrebare bună.

În cazul în care copilul este prea gras pentru vârsta lui, această măsură ar fi necesară.

În schimb, dacă are o corpolență normală, nu există nici un motiv pentru a-i suprima categoric cele câteva bucațele de zahăr de la micul dejun sau lingura de zahăr pudră pe care i-o puneți peste iaurt⁶⁵.

Dar, pentru a limita consumul zilnic (această recomandare privește toată familia), puteți prepara deserturile cu edulcoranți.

Acestea fiind zise, să vedem cum putem organiza cele patru mese ale copiilor.

MESELE

Când alcătuiți meniurile copiilor trebuie să urmăriți:

- *evitarea supraîncărcării hranei cu glucide rele, pentru a nu destabiliza metabolismul,*
- *evitarea combinațiilor alimentare contra naturii, care slăbesc organismul și generează numeroase probleme de sănătate.*

În privința alimentației, toată lumea vă va spune cu cea mai mare convingere – pentru că este un lucru ce ține *a priori* de bunul simț – că mesele trebuie să fie “echilibrate”. Prin aceasta, se înțeleg, în general, mesele în compoziția cărora figurează alături proteine, glucide și lipide.

Această opinie este complet falsă!

Într-adevăr, trebuie să mâncăm proteine, glucide și lipide, pentru a fi siguri că absorbim toate substanțele de care are nevoie organismul. Și asta, în special pentru copii, al căror corp este în formare.

Eroarea comună pe care o facem, alături de corpul medical, este aceea de a crede că echilibrul alimentar trebuie să se manifeste la nivelul unei singure mese.

Când vorbim de o masă echilibrată ar trebui să menționăm că *acest echilibru trebuie să se refere la mai multe mese și nu la una singură*. Aici este toată diferența. Și este esențialul a ceea ce trebuie să știm și să respectăm, pentru a evita tulburările de metabolism pe care le-am evocat pe larg, încă de la începutul acestei cărți.

Altfel spus, aveți grijă să alcătuiți pentru copiii dumneavoastră meniuri în care vor domina fie protido-lipidele, fie glucidele. Dar nu încercați să combinați sistematic ambele categorii la o singură masă, dimpotrivă, evitați acest lucru.

MICUL DEJUN

Anglo-saxonii au dreptate când pretind că micul dejun trebuie să fie cea mai consistentă masă a zilei. Și asta, în special pentru copii. În schimb, ei greșesc când vor să-l facă “echilibrat”, alcătuiindu-l din glucide (cereale) și proteine-lipide (ouă, mezeluri, și carne).

Recomandarea mea este de a face din micul dejun al copiilor o masă în care domină *glucidele*.

Deci le veți putea da concomitent:

- pâine, de preferință neagră,
- cereale (pe cât posibil brute; evitați-le pe cele care conțin orez decorticat, porumb, zahăr, miere sau caramel),
- fructe (dar vor trebui neapărat să înceapă cu ele).

În măsura în care glucidele “bune” trebuie să domine clar, la această masă, este de preferat pentru copil să nu consume decât lapte smântânit sau semi-smântânit, ca și grăsimi vegetale (margarină de masă, mai degrabă decât unt).

Dacă dorește să mănânce și brânză de vaci sau un iaurt, acestea vor trebui neapărat să conțină 0% grăsimi.

Mă opun categoric consumului de miere sau dulceață, deoarece concentrația de zahăr (chiar dacă este naturală, la miere) este mult prea mare. Dulceața trebuie să fie mâncată cu totul excepțional, în afara cazului în care este preparată cu un îndulcitor de sinteză.

PRÂNZUL

Prânzul va fi dominat, mai ales, de *proteine și lipide*. Deci va conține carne sau pește.

Dar ar fi ideal să evitați să serviți, la carne și la pește, cartofi, orez sau paste. Legumele pentru garnitură ar trebui să fie alese, în special, dintre fasole verde, țelină, conopidă sau ciuperci (vezi lista completă în anexa nr. 3).

Dacă felul principal este pe bază de proteine și de lipide (carne, pește, mezeluri), ar fi de dorit să limitați desertul la brânzeturi sau lactate (mâncate în cantitatea dorită).

Din păcate, copilul – mai ales dacă este de vârstă școlară își va lua, poate, masa de prânz în afara casei și, cel mai probabil, la cantina școlii. În acest caz, părinții îi vor scăpa alimentația de sub control. Dar dacă nu este “prea gras”, situația copilului nu va fi dramatică, doar pentru atâta. După aceea, lucrurile se vor repara și la masa de seară.

Dacă acasă s-a deprins deja cu obișnuința de a nu mânca pâine sau de a nu mânca fructele decât pe stomacul gol, copilul va putea limita, într-o măsură, neajunsurile.

GUSTAREA

Pentru toată lumea, în general, și pentru copii, în special, este mai bine ca numărul de mese să fie mai mare, decât mai mic. Ca și micul dejun, gustarea va fi în mod esențial glucidică.

Dacă le dați pâine, ar trebui să fie neagră sau făcută cu făină necernută. Pe pâine le puteți pune margarină de masă (se va evita dulceața).

În sfârșit, le puteți da ciocolată, cu condiția să fie de bună calitate, adică având un procent de cacao ridicat (minimum 60%).

⁶⁵ Puteți, de asemenea, înlocui zahărul alb (zaharoza) cu fructoză, care se găsește în comerț și al cărei indice glicemic este mult mai scăzut. (n.a.)

CINA

Cina copilului va putea fi dominată fie de proteino-lipide (carne, pește, ouă), fie de o glucidă “bună”, care să constituie, ea însăși, un fel de mâncare: linte, orez complet, paste complete.

Dar oricare ar fi opțiunea, primul fel al cinei copilului trebuie să fie o supă deasă de legume (praz, roșii, țelină etc.).

În general, copiii nu mănâncă suficiente legume verzi, pentru că nu le plac; acestea conțin, totuși, după cum știți, fibrele alimentare indispensabile unei bune dinamici a tranzitului intestinal și sunt bogate în vitamine, săruri minerale și oligo-elemente. De aceea, cel mai bun mijloc de a-i face să le mănânce este să le dați o supă bună de legume, pe care le-ați pasat cu mixerul.

O altă categorie de mâncăruri ce convin perfect copiilor, care nu mai pot după ele, sunt legumele umplute, ca roșiile, vinetele, dovleceii, anghinarea și varza.

Acesta este un mod foarte simplu de a prepara legumele cu fibre, ceea ce permite lărgirea gamei de mâncăruri dincolo de nelipsitele paste, orez și cartofi.

La cină, dați copiilor ca desert lactate făcute din lapte semi-smântânit, ca: gelatinele, cremele caramel, pe care le puteți prepara înlocuind zahărul cu fructoza sau cu un îndulcitor de sinteză.

Există un tip de hrană pe care vă sfătuiesc s-o excludeți, în orice caz, acasă: sandviciul, hamburgerul și hot-dogul. Nu-l veți împiedica pe copil să-i placă hamburgerul, așa cum îi plac și sucurile sau cola. Totuși, acesta nu este un motiv pentru a-i pregăti și acasă. Este un tip de hrană absolut contraindicat pentru sănătatea lui, deoarece conține o cantitate prea mare de glucide rele asociate cu carnea.

Rezervați acest gen de mâncare pentru ocaziile în care va constitui un mod practic de alimentație, adică atunci când nu sunteți acasă. Hot-dogul și hamburgerul au fost inventate în SUA, pentru o alimentare rapidă, fie la locul de muncă, când lucrezi toată ziua, fie în deplasările, întotdeauna lungi, într-o țară imensă cum este America.

A mânca la tine acasă un hot-dog sau un hamburger este mai caraghios decât a te culca în sacul de dormit pe un pat cu baldachin, fără să mai vorbim despre influența sa asupra sănătății. De aceea, evitați să cădeți, datorită comodității, în această jalnică extremă, așa cum, din păcate, este cazul majorității oamenilor din numeroase țări, dintre cele mai civilizate, unde unii copii nici nu știu ce înseamnă o masă normală.

Luați-vă copiii, câte o dată, din când în când, la McDonalds sau la Burger King, dacă le face plăcere, sau pentru a câștiga timp, când sunteți în deplasare, dar aceste ocazii trebuie să rămână excepționale. Feriți-vă să-i maimuțăriți pe anglosaxoni, adoptându-le proastele obiceiuri.

CAZURI PARTICULARE

Copiii prea grași

Unii copii au de foarte timpuriu niște kilograme excedentare, fără ca părinții lor să fie destul de îngrijorați pentru a consulta un medic.

Dacă se hotărăsc s-o facă, doctorul le va spune, în majoritatea cazurilor, că, pentru câteva kilograme în plus, nu înseamnă că au un copil obez. El va aprecia, totodată, pe bună dreptate, că, la un copil în plină creștere, nu poate fi vorba de vreun regim cu calorii reduse. În nouă cazuri din zece, îi va liniști pe părinți, spunându-le că, atunci când copilul va fi mai mare, în special în perioada adolescenței, își va regăsi greutatea normală pentru vârsta lui.

Trebuie să știți, totuși, că excesul de greutate la un copil este, în toate cazurile, un semn evident de tulburare a metabolismului.

Deci tratați cu seriozitate un copil durduț, pentru că dacă problema este examinată din timp, echilibrul va fi mai ușor de restabilit.

La copil, ca și la adult, grăsimile de rezervă adică o proastă toleranță la glucoză. Principiile alimentare enunțate în capitolul V vor trebui să fie aplicate cu rigoare.

Când copilul își va regăsi greutatea normală, în alimentația lui va fi posibilă – ca și la adult – reintegrarea progresivă a câtorva glucide rele care constituie abateri ce vor trebui să fie gestionate ca atare.

Este exact că, o dată cu pubertatea, unii băieți prea grași își pierd progresiv excesul de greutate, fără a-și schimba regimul alimentar. Adolescentul cunoaște, în această perioadă a vieții, o transformare fizică care generează un mare consum de energie. Este o perioadă de intensă activitate fizică.

Atenție, totuși, pentru că adolescentul care a fost prea gras în timpul copilăriei, este în mod invariabil un candidat la obezitate, când va ajunge la vârsta adultă.

Pentru fete, situația este, în general opusă. Riscul de a câștiga în greutate apare mai curând în timpul pubertății, când corpul ei devine cel al unei femei. Așa cum am văzut în capitolul precedent, organismul femeii este de o mare sensibilitate și orice variație a sistemului hormonal (la pubertate, sarcină sau la menopauză) este un factor de risc pentru echilibrul metabolismului său.

Fetele și femeile sunt perfect conștiente de acest fapt, dar în grija lor de a-și menține “silueta”, adoptă, din păcate, regimuri alimentare care le fac să fie moarte de foame și le duc invariabil către depresii.

Tinerele, pe care pubertatea le face, în general, să se îngrășe, ar putea să adopte, fără nici un fel de contraindicație, principiile alimentare din această carte. Nu numai că-și vor putea păstra “linia”, dar își vor descoperi, în plus, o vitalitate nouă, care ar putea să le ajute la “cucerirea” lumii.

Copilul obosit

Nu vă frapează să constatați câți copii și adolescenți – din ce în ce mai numeroși – sunt obosiți, limfatici, târându-și greoi corpul de la pat la fotoliu?

Amintiți-vă că un exces de glucide rele la micul dejun va favoriza o hipoglicemie, spre ora 11, cu somnolență, lipsă

de concentrare, căscat, apatie sau agresivitate, semne pe care profesorii le remarcă mai ales în orele de la sfârșitul dimineții. Acest fenomen riscă să se repete peste zi, dacă la masa de prânz copilul abuzează de cartofi, pâine albă și băuturi dulci.

Gustarea pe bază de zahăr asociat cu grăsimi (pâine sau ciocolată, cornuri) va accentua și mai mult fenomenul.

Apoi, copilul întors acasă se instalează prea frecvent în fața televizorului, după cum am mai arătat; este o ocazie propice pentru ronțăit, care incită aceste tinere ființe maleabile și prea puțin formate pentru a avea spirit critic, să consume dulciuri sau biscuiți. Un stadion ar fi mai binevent decât acest "sport de salon".

Absența unei diversificări precoce a alimentației reușește deseori să declanșeze la copil dezgustul pentru fibre (fructe, legume și leguminoase), care sunt atât de bogate în vitamine, săruri minerale și oligoelemente.

Toate aceste curențe reprezintă un factor suplimentar de oboseală.

CAPITOLUL XII

SLĂBIȚI FĂRĂ A FACE SPORT

În cântecul său, “Te-ai delăsat”, Charles Aznavour îi recomandă soției lui care, se pare, are aerul unei sperietoare: “Ca să slăbești, fă și tu un pic de sport!”

Iată încă o idee primită de-a gata; iar mândria noastră națională, Aznavour, nu a avut, cu siguranță, niciodată probleme de greutate, fiindcă altfel și-ar fi dat seama că, spre deosebire de ceea ce crede lumea, *sportul nu a făcut niciodată pe nimeni să slăbească*.

Când ați început să fiți preocupați de excesul dumneavoastră ponderal, presupun că v-ați hotărât – ca mulți alții – să faceți sau mai degrabă, să vă apucați din nou de sport. Și pentru asta ați ales fie bicicleta, fie jogging-ul, fie, de multe ori, pe amândouă.

Fiindcă le-am încercat pe amândouă, vă pot garanta că rezultatul este nul.

Poți face sport pentru a te mișca, a te destinde, a te defula, a te oxigena, pentru a-ți întâlni prietenii sau pentru a avea un pretext mai bun ca să nu rămâi acasă. Toate obiectivele sunt bune. Cu excepția unuia: slăbitul. Nu veți slăbi făcând sport, dacă vă păstrați proastele obișnuințe alimentare, care sunt aceleași ca ale contemporanilor noștri.

A face sport pentru a slăbi seamănă mai mult cu teoria caloriilor. Însăși ideea de bază este identică. Când începi să faci un sport pentru ca să pierzi în greutate, ai tendința să măsoți rezultatele efortului depus de corpul tău după cantitatea de sudoare pe care o faci să curgă.

Ceea ce pierzi este, de fapt, apa. Iar dacă “îți arzi calorile”, aceasta este o cheltuială energetică pe care o vei sustrage din rezervele temporare (glicogenul), cele care sunt alimentate mai ales de consumul de glucide.

La început, când faceți sport puteți să constatați, într-adevăr (dar numai cu un cântar de foarte mare precizie), că au dispărut 200-300 de grame.

Dar după ce vă obișnuieți să faceți cu regularitate acest efort muscular, de exemplu sâmbăta, organismul începe să-și reajusteze treptat “oferta” după noua “cerere”. Dacă îi cereți mai mult, ei bine, el se va descurca astfel încât să stocheze suficient glicogen pentru a vă satisface cererea.

Foarte repede, veți putea constata nu numai că nu mai slăbiți deloc, ci și că v-ați recâștigat greutatea inițială. Amintiți-vă de câinele înfometat, care își îngroapă osul. Dacă îi cereți eforturi suplimentare organismului, acesta nu numai că va produce puțin mai mult, dar, din prudență, se va hotărî să și stocheze puțin mai mult. Și așa începe spirala infernală.

Pentru a dejuca capriciile propriei naturi, vă hotărâți, din reflex, să adăugați încă cinci kilometri la parcursul ciclist. Și, dat fiind că micul dumneavoastră ordinator cunoaște bine legea cererii și a ofertei, face o ajustare.

Iată cum, pentru câteva grame în minus, încasați câteva grame în plus, cu riscuri serioase în privința sănătății. Pentru că în sport există o regulă de aur, pe care trebuie s-o respectați întotdeauna “să nu forțezi niciodată mașina”. Nu v-ar trece niciodată prin minte să faceți circuitul celor 24 de ore de la Le Mans, cu o mașină de doi cai putere. Totuși, așa procedați când vă impuneți parcursuri prea ambițioase pentru vârsta, condiția fizică și nivelul dumneavoastră de antrenament.

Faceți sport pentru toate motivele care sunt invocate de obicei sau numai de plăcere, dar nu contați că veți găsi în el soluția pentru problema greutății dumneavoastră, dacă nu vă hotărâți să schimbați obișnuințele alimentare.

Adoptând principiile metodei de alimentație care face obiectul acestei cărți, veți putea accelera slăbirea în Faza I, iar eforturile fizice pe care le veți depune vor contribui la reechilibrarea funcțiilor dumneavoastră metabolice.

În Faza I, glicogenul este produs, în mod esențial, prin transformarea grăsimilor de rezervă. Dacă s-ar mări necesitățile de glicogen, masa grăsoasă ar trebui să dispară mai rapid.

S-a observat, de asemenea, că eforturile fizice sunt deosebit de benefice pentru obezi, ale căror celule grase recunosc în mod defectuos insulina (insulino-rezistență), ceea ce determină pancreasul să o fabrice în cantitate prea mare (hiperinsulinism). Trebuie știut și că obezitatea perturbă termogeneza, adică, în mod paradoxal, cu cât ești mai gras, cu atât cheltuiești mai puțină energie când faci un efort.

Adoptarea principiilor alimentare ale acestei metode și un consum rezonabil de energie sunt deci complementare și pot contribui, astfel, la o mai bună reușită în redobândirea unui echilibru ponderal normal, deoarece – învingând mai repede insulino-rezistența – vă veți pune de acord cu propriul corp, cu atât mai mult, cu cât acesta va căpăta forme mai armonioase.

CAPITOLUL XIII

GREUTATEA IDEALĂ

Când ne cântărim, ce evaluăm? Greutatea globală a unui corp alcătuit din oase, mușchi, masă grasă, organe, viscere, nervi și apă. Masa grasă constituie 15% din greutatea bărbatului și 22% din greutatea femeii.

Obezitatea se definește ca un exces de masă grasă și reprezintă un procent mai mare de 20% față de valorile medii. Dar cum să apreciem cantitatea exactă de masă grasă a unui individ? Măsurarea, cu compasul, a grosimii pliului cutanat este o posibilitate, printre altele, dar rămâne foarte imprecisă.

Suntem nevoiți să asociem obezitatea și excesul de greutate, chiar dacă pe cântar nu ni se dă raportul dintre masa grasă și masa activă (mușchi, organe etc.).

Pentru a ne putea apropia de noțiunea de greutate ideale, este mai simplu să folosim formula lui Lorentz (în care înălțimea este exprimată în cm, iar greutatea în kg), decât să recurgem la tabelele de greutate, întocmite cu severitate de societățile de asigurări americane:

Dar acest calcul nu ține cont nici de vârstă și nici de mărimea osaturii.

În prezent, pe plan internațional se folosește indicele Quetelet sau BMI (Body Mass Index), care definește raportul dintre greutate și înălțimea la pătrat.

Valoarea normală a indexului este de 20-25, la bărbat, și 19-24, la femeie. Până la 30, vorbim despre o suprasarcină ponderală, dincolo de 30 este obezitate, iar dacă indexul trece de 40, ne aflăm în prezența unei obezități grave, care trebuie să facă obiectul unor serioase îngrijiri medicale.

Această definiție are o importanță medicală și nu estetică, dar indexul are avantajul de a fi bine corelat cu valoarea masei grase.

Indexul se poate calcula foarte simplu, cu ajutorul următorului tabel:

Indexul se situează pe o linie care leagă greutatea și înălțimea

Repartiția topografică a grăsimii ne permite să apreciem pronosticul de obezitate, prin intermediul raportului:

Valoarea normală a acestuia este de 0,85-1 la bărbat și de 0,65-0,85 la femeie.

În obezitatea *androidă*: grăsimea se acumulează mai ales în partea superioară a corpului (față, gât și abdomen, deasupra buricului). În acest caz, raportul este întotdeauna mai mare decât 1. Complicațiile sunt precoce și frecvente: diabet, hipercolesterol, hipertensiune arterială, risc cardio-vascular.

În obezitatea *ginoidă*: masa grasă predomină în regiunea inferioară a corpului (șolduri, fese, coapse și partea de jos a abdomenului). Riscurile de boli sunt mai reduse, prejudiciul este mai mult estetic, cu atât mai mult cu cât, în acest caz, femeile pot fi afectate și de celulită.

Dincolo de cifrele medicilor, care încearcă să cuantifice în mod științific ceea ce ține mai mult de o impresie estetică sau de o stare “neplăcută”, greutatea cea mai importantă – pe care o va preciza pacientul – este cea dorită de acesta, cea cu care se simte bine... la urma urmei, tocmai “greutatea de formă”, care constituie scopul ce trebuie atins.

Uneori, această greutate este mai mare decât în normele teoretice, dar de ce să fim mai stricți decât însuși obezul? Dacă cifra i se pare un obiectiv posibil de atins, înseamnă că este mai realistă decât norma teoretică impusă de corpul medical, normă care – dacă este prea rigidă – poate fi un motiv de descurajare chiar din plecare.

Pe de altă parte, unele femei – amețite de imaginile prezentate de mass-media – trebuie să fie atente când își fixează ca obiectiv o greutate mitică și ireală, care nu este deloc justificată, și pe care organismul, protejat de niște sisteme de reglare înțelepte, nu va accepta niciodată să o atingă.

Greutatea ideală, dacă există, va trebui să fie un subiect de analiză lucidă, pe care o va face obezul cu el însuși, și, uneori, o negociere critică între el și medic.

CONCLUZIE

Lectura cărții de față – îndrăznesc să cred – v-a oferit răspunsul la întrebările pe care vi le-ați pus. Sper, în orice caz, că v-a plăcut.

În ceea ce mă privește, mi-a făcut multă plăcere s-o scriu, pentru că mi-a permis să-mi limpezesc și să-mi ordonez în minte lucruri pe care le înmagazinam claie peste grămadă, timp de mulți ani.

Această lucrare de sinteză mi-a întărit ideea care se desprinsese treptat din cercetările mele și care, astăzi, a devenit o profundă convingere: “*suntem ceea ce mâncăm*”.

Altfel spus, capitalul fizic pe care îl avem sau ceea ce rămâne din el, este rezultatul alimentației noastre din trecut. Sănătatea și durata vieții noastre sunt consecința alimentației din trecut. Și pot afirma – dar dumneavoastră ați înțeles deja acest lucru – că *forma, tonusul, vitalitatea, eficiența, dinamismul depind în strânsă măsură de modul de alimentație*.

Dacă veți reuși să știți cum să vă gestionați alimentația vă veți gestiona, de fapt, “propria viață”.

Omul modern nu mai este – din păcate – o ființă rațională, pentru că și-a pierdut toată înțelepciunea. În ziua de azi, este în stare să meargă pe lună, dar nu mai știe să se hrănească.

Cea mai importantă activitate a zoologilor este legată de preocuparea pentru hrana animalelor, deoarece ei știu că tocmai la acest nivel se găsește cheia supraviețuirii speciilor.

De îndată ce o maimuță nu mai este fecundă, de îndată ce blana unui urs năpârlește, de îndată ce leul devine blând, iar

elefantul își pierde memoria..., zoologul începe prin a le verifica și a le modifica mâncarea.

Când omul de rând din secolul XX se scoală, într-o dimineață, cu o erupție pe față, cu o migrenă de-i vine să se dea cu capul de pereți sau cu o respirație mai urât mirositoare decât o gură de canal, este foarte probabil că medicul care îl va consulta nici măcar nu-l va întreba cum se hrănește. Animalele și mașinile au dreptul să primească toată atenția, ființa umană nici una.

Dacă la benzinărie vi s-ar pune, din greșeală, benzină ordinară în BMW, ați face scandal. Pentru că știți ceea ce i se potrivește mașinii dumneavoastră.

Dacă îi veți servi un antricot unei girafe, există toate șansele să fiți refuzat, chiar dacă nu a mâncat de opt zile. Pentru că animalele știu din instinct ceea ce le convine. Omul, acest mamifer superior, dotat cu inteligență și limbaj articulat, este – de fapt – singura ființă vie care poate fi hrănită cu orice sau aproape cu orice, fără ca să-și dea seama și fără să-și manifeste reținerea ori dezaprobarea.

Obișnuințele alimentare care s-au statornicit în țările industrializate de câteva decenii – ar fi trebuit să fie de mult principala preocupare a guvernanților lor.

Mă găseam, cu câțva timp în urmă, la Disney-World, în Florida, și, în mijlocul acestei mulțimi reprezentative pentru populația americană, am fost cuprins din nou de un profund sentiment de spaimă, văzând cât este de mare numărul obezilor din Statele Unite. Circa 18% din locuitorii acestei țări sunt obezi sau pe cale de a deveni obezi, ceea ce înseamnă un american din cinci.

Obezitatea din SUA a devenit în asemenea măsură un fenomen social, încât este perfect integrată în viața de toate zilele, lucru ilustrat de faptul că, la intrarea în “Disney-World”, există un număr de scaune rulante pentru invalizi, egal cu cel al cărucioarelor de copii puse la dispoziția publicului.

Națiunea americană, care este cea mai puternică din lume, paradoxal, se află de-a binelea într-un proces de degenerescență. Dacă progresul trebuie plătit cu un asemenea preț, atunci îți poți pune întrebări foarte serioase în privința valorii lui.

Această situație, după cum o denunță unii rari experți, este rezultatul unei intoxicații colective prin absorbția de glucide rele și de grăsimi în exces. Iar lucrul cel mai neliniștitor este că cea mai mare proporție de obezi din SUA se găsește în rândul tinerilor.

Aceasta dovedește cât se poate de bine că fenomenul este legat de jalnicele obișnuințe alimentare adoptate după al doilea război mondial.

În Franța, slavă Domnului, încă nu am ajuns acolo și cred că, mulțumită resurselor noastre culturale și tradițiilor noastre culinare, avem mijloacele de a rezista.

Totuși, chiar dacă astăzi acest fenomen este încă în fază embrionară în țara noastră, el tinde să se dezvolte. Și pentru a ne convinge, este de ajuns să notăm numărul impresionant de localuri “fast-food” care s-au instalat, în ultimii ani, în marile noastre orașe. Totodată, când privești statisticile consumului național de băuturi dulci și, mai ales, curba lor ascendentă, ai toate motivele să crezi că procesul de intoxicație colectivă, din păcate, a început de-a binelea.

Cedând la îndemnul publicității și, mai ales, ale superficialității, ne încurajăm, fără să vrem, copiii să adopte obișnuințe alimentare pe care nu le-am accepta pentru noi înșine. Peste câțiva ani, poate că va fi prea târziu ca să mai putem acționa.

Unii or fi știind să vă explice, cu sumedenie de detalii, cum să păstrezi motorul mașinii până la 200.000 km. Dar până la ce vârstă vor ști să lungească viața copiilor lor? Drama este că nici măcar nu le stă mîntea la asta.

Organismul uman este o „mașină” extraordinară, capabilă să suporte atâtea excese, încât omul nu știe niciodată în ce moment a depășit linia roșie.

Femeile sunt mai rezistente decât bărbații, pentru că sunt înzestrate cu o sensibilitate mai mare. Și nu vorbesc aici despre sensibilitatea fizică. Ele pot, prin urmare, să adopte mai ușor o conduită rezonabilă și, astfel, să-și menajeze organismul pe toată durata vieții.

<?>Bărbatul pe durata vieții sale, nu-și cunoaște propriile limite.

De aceea, are tendința să întindă coarda la maximum, atât cât rezistă aceasta. El suportă, cu rezistența unei stânci, toate excesele de care se face vinovat. Și, apoi, într-o bună zi, se prăbușește întocmai ca un colos cu picioarele de lut.

Toate greșelile alimentare pe care le-ați făcut începând din copilărie, au fost înregistrate de organism, care, de fiecare dată, a pus în mișcare o procedură excepțională, pentru a le trata.

Deseori, ați văzut apărând efectele secundare ale “tratamentului”, sub forma unor simptome diverse dureri de cap, tulburări gastrice, tulburări intestinale etc.).

Aceasta este un semn de saturație, din partea organismului, dar și de slăbiciune, care se traduce printr-o sensibilitate crescută.

Tulburările, deci simptomele, sunt diferite de la un individ la altul. Dar cauza este mereu aceeași, adică proasta gestiune a alimentației.

Fiți bucuroși, pentru că, în nefericirea voastră, aveți totuși, o șansă. Prin aceasta înțeleg că, încercând să rezolvați, poate, problema greutății în exces, ați găsit și soluția tuturor celorlalte afecțiuni de care ați putea suferi.

Este exact ceea ce mi s-a întâmplat mie acum câțiva ani.

Când eram student, eram înscris la un Institut al cărui program de învățământ mă îndruma, prin natura iui, către înalta administrație, adică spre politică; ceea ce nu s-a întâmplat, în cazul meu.

În prima zi de curs, directorul ne-a adunat ca să ne comunice următorul mesaj:

“Ca director al acestui institut, nu am – în ceea ce privește toată perioada dumneavoastră de studii – decât o ambiție: să vă învăț să citiți, să scrieți și să vorbiți.”

Scriind această carte, eu nu am avut, în ceea ce mă privește, altă ambiție decât să vă învăț să mâncați.

ANEXE

ANEXA Nr. 1

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE FAZA I: PIERDERE ÎN GREUTATE

ANTREURI	FELUL PRINCIPAL	LEGUME	DESERTURI
OUĂ	CARNE (fără ficat)	ROȘII	IAURT
MEZELURI	MEZELURI	SPANAC	BRÂNZETURI
SALATE:	PEȘTE (orice fel)	ANDIVE	CREMĂ
– ROȘII	PASĂRE	SALATĂ VERDE	ENGLEZEASCĂ
– FASOLE	IEPURE	CRESON	LAPTE DE
VERDE			PASĂRE
– ANDIVE	HOMAR	FETICĂ	LAPTE DE
– CASTRAVEȚI	LANGUSTĂ	PĂPĂDIE	PASĂRE
– CONOPIDĂ	OUĂ	VINETE	PASĂRE
RIDICHI	-	ȚELINĂ	FLAN
PRAZ		VARZĂ	
SALATĂ	PENTRU	CONOPIDĂ	
VERDE	GARNITURI:		
ȚELINĂ	UNT	VARZĂ ACRĂ	
CIUPERCI	ULEI DE MĂSLINE	FASOLE VERDE	
SPARANGHEL	ULEI DE ARAHIDE	NAP	
SOMON	MARGARINĂ	PRAZ	
AFUMAT			
TON	MAIONEZĂ	ARDEI GRAS	
SOMON	SOS BEARNEZ	DOVLECEI	
PROASPĂT			
SARDELE	SARE, PIPER	BROCCOLI	
SCOICI	CEAPĂ, USTUROI	BULB DE MĂRAR	
CRAB	CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)		
HOMAR		MĂCRIȘ	
LANGUSTĂ	VERDEȚURI	CIUPERCI	

NOTĂ: Consultați cu atenție textul capitolului Faza I, pentru ca să puteți folosi cât mai bine acest tabel. Atenție la “PARAZIȚII” interziși care s-ar putea afla în salate (orez, porumb, crutoane etc.). Atenție, de asemenea, la mezeluri, brânzeturi și la excesul de carne, dacă aveți probleme de colesterol. Deserturile vor fi preparate fără zahăr, dar cu un îndulcitor.

ANEXA Nr. 2

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE

FAZA II: MENȚINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL

ANTREURI	FELUL PRINCIPAL	LEGUME	DESERTURI
(PATEU DE) FICAT DE GÂSCĂ	CARNE (orice fel)	ROȘII	ZMEURĂ
	MEZELURI	SPANAC	CĂPȘUNI
OUĂ	PEȘTE (orice fel)	ANDIVE	PEPENE GALBEN
MEZELURI	PASĂRE	SALATĂ VERDE	IAURT
SALATE:	IEPURE	CRESON	BRÂNZĂ DE VACI
– ROȘII	HOMAR	FETICĂ	BRÂNZETURI
– FASOLEVERDE	LANGUSTĂ	PĂPĂDIE	BRÂNZĂ DE CAPRĂ
– ANDIVE	OUĂ	VINETE	
– NUCI		ȚELINĂ	BRÂNZĂ CANTAL
– CASTRAVEȚI	PENTRU GARNITURI:VARZĂ		BAVAREZĂ
– CONOPIDĂ	UNT	CONOPIDĂ	ȘARLOTĂ
– CIUPERCI	ULEI DE MĂSLINE	VARZĂ ACRĂ	SPUMĂ DE CIOCOLATĂ
RIDICHI	ULEI DE ARAHIDE	FASOLE VERDE	
PRAZ	MARGARINĂ	NAP	ÎNGHEȚATĂ DE FRUCTE
SALATĂ VERDE	MAIONEZĂ	PRAZ	
MORCOVI	SOS BEARNEZ	MORCOVI	SUFLEU DE:
ȚELINĂ	SARE	ARDEI GRAS	– ZMEURĂ
INIMĂ DE PALMIER	PIPER	DOVLECEI	– CĂPȘUNI
	MUȘTAR	BROCCOLI	– MURE
AVOCADO	CEAPĂ	BULB DE MĂRAR	– COACĂZE
TON	USTUROI	MĂCRIȘ	
SOMON PROASPĂT	CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)	CIUPERCI	
SOMON AFUMAT		SALSIFI	
SARDELE	VERDEȚURI	LINTE	
SCOICI		BOB	
CRAB		MAZĂRE	
CREVEȚI		FASOLE USCATĂ	
LANGUSTINE		NĂUT	
HOMAR			
LANGUSTĂ			
STRIDII*			
SCOICI SAINT-JACQUES*			

NOTĂ: Toate alimentele care au asterisc sunt permise doar dacă sunt mâncate într-o cantitate moderată.

REȚETE CU CIOCOLATĂ

SPUMĂ DE CIOCOLATĂ

Pentru 6-8 persoane:

Ingrediente

- 400 g de ciocolată amară "superioară" (2 batoane), cu conținutul de cacao 60-70%
- 8 ouă
- 1/2 pahar de rom (7 cl)
- 1 portocală
- 4 lingurițe de cafea solubilă (NESS)
- 1 vârf de cuțit de sare

Utilaj

- 1 mixer electric
- 1 cratiță mare
- 1 răzătoare'
- 2 salatiere mari
- 1 spatulă

Tăiați ciocolata în bucățele. Puneți-le în cratiță. Faceți 1/2 ceașcă de cafea foarte tare și turnați-o, împreună cu romul, în cratiță. Puneți pe foc cratița, fie în bain-marie, fie pe o placă, la flacără foarte mică. Lăsați ciocolata la topit. Amestecați cu spatula, pentru ca să se lege compoziția. Dacă aceasta este prea groasă, adăugați-i puțină apă.

În timp ce se topește ciocolata, radeți coaja portocalei (numai partea superficială a acesteia).

Puneți jumătate din coajă în cratiță și amestecați. Spargeți ouăle, punând gălbenușurile într-o salatiere și albușurile în cealaltă. Bateți albușurile spumă (după ce le-ați pus sare), până când se întăresc bine.

Turnați ciocolata în prima salatiere, în care se află ouăle. Amestecați bine, până când obțineți o cremă foarte omogenă. Turnați, apoi, această cremă peste albușuri și amestecați cu spatula, până când compoziția devine perfect omogenă. Verificați bine, să nu rămână particule de albuș, sau să nu fi rămas la fundul vasului ciocolată neamestecată.

Puteți lăsa spuma în salatiere – după ce îi ștergeți marginile – sau o puteți răsturna într-un castron mare, de compot. Înainte de-a o băga în frigider, pudrați-o pe deasupra cu restul de coajă de portocală.

Pregătiți spuma cu 5 ore – cel puțin – înainte de-a o servi.

Idealul este s-o faceți din ajun.

CREMA FONDANTĂ CU CIOCOLATĂ AMĂRUIE

Ingrediente

- 400 g de ciocolată amară "superioară" (2 batoane), cu conținutul de 60-70% cacao
- 300 g de unt
- 5-7 cl de coniac
- 7 ouă
- 1 portocală
- 4 lingurițe de cafea solubilă
- 50 g de făină⁶⁶

Utilaj

- 1 mixer electric
- 1 cratiță mare
- 1 formă de chec
- 1 răzătoare
- 1 spatulă
- 1 salatiere

Tăiați ciocolata în bucățele și puneți-le în cratiță. Faceți 1/2 ceașcă de cafea foarte tare și turnați-o, împreună cu coniacul, în cratiță. Tăiați untul cubulețe și adăugați-le în cratiță. Puneți cratița în bain-marie sau pe o placă, la foc foarte mic. Lăsați totul la topit, în timp ce amestecați cu spatula, până când obțineți o pastă foarte cremoasă.

Spargeți ouăle în salatiere. Bateți ouăle, turnând treptat făina. Verificați să nu rămână cocoloașe.

Radeți coaja de portocală și puneți jumătate din ce ați ras în cratiță (de fapt, portocala este opțională. Dacă nu vă place ciocolata parfumată cu portocală – care este, totuși, o combinație remarcabilă – nu o puneți; în caz contrar, întrebuințați doar partea superficială a cojii de portocala și în cantitate foarte moderată).

Folosiiți, de preferință, o formă de teflon. Dacă aceasta este prea mică (atenție: prăjitura crește cu 20% din volum, în timpul, coacerii), utilizați o folie de aluminiu, bine unsă cu unt, ale cărei margini să depășească mult marginea formei. Pentru ca să fiți siguri că ați întins bine untul, topiți-l și aplicați-l cu o pensulă.

Turnați conținutul cratiței în salatiere și amestecați bine ouăle și ciocolata caldută, până obțineți o spumă perfect

⁶⁶ În raport cu greutatea totală a prăjiturii (circa 1 kg), aceste 50 g de făină nu reprezintă decât 5% glucide, ceea ce poate fi considerat drept neglijabil.

omogenă. Umpleți forma. Presărați-i deasupra restul de coajă de portocală. Băgați-o în cuptor la 150°, timp de 35 de minute.
După ce o scoateți din cuptor, lăsați-o să se răcească de tot, la temperatura camerei (3/4 oră).
Când serviți, tăiați felii de maximum 1 cm, pe care le puneți cu delicatețe pe o farfurie în care ați adăugat 2-3 linguri de cremă englezească.
Crema englezească la pliculeț poate fi o soluție rapidă. Dar trebuie să știți că are zahăr și amidon.
De aceea, ar fi mai bine să o faceți acasă, înlocuind zahărul cu un îndulcitor.
Un ultim sfat: dacă puneți restul de prăjitură la păstrare, în frigider, scoateți-o *cu cel puțin 4 ore* înainte de a o consuma, pentru că frigul o face să-și piardă toată moliciunea.

ANEXA Nr. 4

REȚETE DIVERSE

Obiectivul acestei cărți nu este acela de a vă da o listă impresionantă de rețete, în raport cu conținutul său.

Metoda pe care am adoptat-o constă tocmai în a vă face să descoperiți, în mod concret, care sunt principiile alimentare de bază, pentru a vă putea îndeplini obiectivul urmărit.

Rezumând la maximum metoda mea, s-ar putea spune că ea se sprijină pe șase principii.

1. – Teoria caloriilor este falsă. Trebuie să vă debarasați de această idee primitivă de-a gata.
2. – Echilibrul alimentar nu trebuie să se realizeze în cursul unei singure mese, ci pe parcursul tuturor meselor unei zile.
3. – Pentru a slăbi, trebuie să fie evitate anumite amestecuri alimentare incompatibile (glucidele cu lipidele).
4. – Trebuie să vă măriți consumul de fibre alimentare.
5. – Trebuie să suprimați “glucidele rele” și să nu acceptați decât “glucidele bune”.
6. – Trebuie să gestionați cu rigurozitate grăsimile, privilegiind “lipidele bune”, astfel încât să preveniți maladiile cardio-vasculare.

Dacă păstrați mereu în minte aceste principii, vă va fi ușor să vă organizați fiecare masă, indiferent dacă mâncați la restaurant sau acasă, după cum vă va fi ușor să alegeți, din orice carte de bucate rețetele care vă convin. Prin urmare, în acest capitol nu aveți decât exemple; după aceea, veți putea face propria dumneavoastră selecție.

OREZ NEPRELUCRAT CU ROȘII

Pentru 4 persoane:

- 1 kg de roșii (sau o cutie mare de roșii întregi)
- 3-4 cepe mari
- 250 g de orez neprelucrat

Tăiați ceapa foarte fin și căliți-o, la foc mic, în puțină margarină (sau ulei de măsline). Puneți roșiile într-o cratiță mare, după ce le-ați tăiat în bucățele mici, ca să scadă.

Când ceapa a devenit aurie, poate fi amestecată cu roșiile.

Lăsați totul să scadă la foc foarte mic, până ce se obține un sos puțin consistent.

De asemenea, fierbeți orezul 1-1,4 ore, în apă cu sare, așa cum procedați cu orezul obișnuit. Serviți-l fie împreună cu sosul, fie separat.

Această mâncare de orez neprelucrat poate constitui felul de bază al unei mese. Înainte, veți putea servi o supă de legume. Dar fiți atenți la desert: dacă doriți brânză, alegerea se va limita la brânză de vaci sau la iaurtul cu 0% materii grase. Singurele fructe permise: căpșunile sau zmeura.

VINETE GRATINATE

Pentru 6 persoane:

- 4-5 vinete foarte mari
- 500 g umplutură de cârnați
- 500 g roșii
- 200 g cașcaval ras
- ulei de măsline
- tarhon

Tăiați vinetele în cubulețe. Lăsați-le la înăbușit, pe foc mic, într-o cratiță sau două, stropindu-le ușor cu ulei de măsline. Amestecați mereu, pentru ca vinetele să fie pătrunse uniform.

După ce culoarea vinetelor s-a schimbat complet, sărați, piperati și puneți totul într-un vas mare. Băgați-l în cuptor și lăsați-l circa 40 de minute la 150°.

Între timp, lăsați roșiile la înăbușit, ca în rețeta precedentă. Puneți carnea pentru cârnați pe foc, separând bine toate bucățile, în timpul preparării.

Când vinetele sunt aproape gata, adăugați carnea de cârnați și sosul de roșii, obținând un amestec uniform.

Presărați cașcaval ras și tarhon pe deasupra.

Băgați din nou la cuptor, timp de 15 minute, pe grătarul mediu. Vinetele gratinate sunt un fel de mâncare care poate constitui esențialul unei mese. Deoarece are carne (lipide-proteide), veți putea încheia cu brânză sau un produs lactat.

Evitați fructele, cu excepția pepenului galben și a căpșunilor.

Următoarele două rețete sunt mai rafinate, dar la fel de ușor de preparat. Ele sunt un bun exemplu de ceea ce se cheamă “noua bucătărie”, ușor de pregătit acasă. Pot fi un remarcabil antreu la o masă mai deosebită (recepție, o reuniune în familie etc.).

FLAN DE TON CU SOS DE PRAZ

Pentru 4-6 persoane:

- 200 g de ton la cutie, în suc propriu
- 200 g de smântână
- 4 ouă

- 2 linguri de pătrunjel tocat

Pentru sos:

- 4 fire de praz (partea albă)
- 200 g de smântână
- 20 g de unt; sare și piper.

Ungeți cu unt o formă de chec.

Pasați tonul cu mixerul, bateți ouăle și adăugați-le, împreună cu smântâna, în vas. Sărați, piperați, puneți pătrunjelul. Încălziți cuptorul, în prealabil, la 180 (Termostat 7).

Turnați compoziția în formă și băgați-o la cuptor, în bain-marie, timp de 35 de minute.

Prepararea sosului de praz:

Spălați prazul. Înăbușiți-i partea albă în unt, la foc foarte mic, și acoperiți-l timp de 20 de minute, după ce l-ați sărat și piperați. Pasați-l cu mixerul. Adăugați smântâna, apoi, înainte de a-l servi, încălziți-l la foc foarte mic, pe o placă.

Serviți flanul scos din formă, cald, cu sosul.

Notă: Pentru variație, puteți înlocui tonul cu alt pește (somon etc.).

PATEU DE MIHALȚ

Pentru 5 persoane:

- 1 kg de pește (mihalț), socotind 200 g de persoană
- 6 ouă
- 1 cutie mică de paste de tomate
- 2 lămâi

Fierbeți peștele în apă cu zarzavat de supă. Nu puneți peștele înăuntru decât atunci când apa a început să bolborosească. Adăugați sucul celor două lămâi și coaja lor, în timpul fierberii.

Lăsați-l să fiarbă încet 20 de minute.

Scurgeți și presăți peștele cu mâna, pentru ca să nu mai rămână deloc apă. Scoateți-i șira spinării. Apoi, puneți-l într-o formă de prăjituri sau de sufleu, bine unsă cu unt.

Bateți ouăle omletă, adăugați pasta de tomate, sărați, piperați, turnați totul peste pește.

Lăsați-l în cuptor timp de 30 de minute, la foc potrivit (150). Serviți-l la rece, cu maioneză, după ce l-ați scos din formă.

Pentru a “spori” maioneza, adăugați-i un albuș bătut spumă.

Notă: Acest fel se prepară din ajun și trebuie să rămână la frigider minimum o jumătate de zi.

SUFLEU FĂRĂ FĂINĂ

Pentru 4-5 persoane:

- 300 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
- 150 g de cașcaval ras
- 4 gălbenușuri
- 4 albușuri bătute spumă
- sare, piper

1. – Amestecați brânza, cașcavalul ras și gălbenușurile. Sărați și piperați.

2. – Bateți albușurile spumă foarte tare. Amestecați cele două compoziții și puneți-le într-o formă de sufleu cu diametrul de 20 cm minimum.

Coaceți în cuptorul încălzit (225 sau termostat 7) timp de 30-40 minute.

Mâncăți-l fără întârziere.

Variantă: Puteți adăuga, în compoziția Nr. 1, 100 g de șuncă slabă sau 115 g de ciuperci pasate cu mixerul.

ROȘII UMPLUTE

(Se poate prepara și cu vinete, dovlecei, ardei grași etc.)

Pentru 4-5 persoane:

- 6 roșii mari
- 400 g de carne (umplutură de cârnați)
- 300 g de ciuperci
- 1 ceapă
- 2 linguri de brânză de vaci cu 0% materii grase
- sare, piper
- opțional: usturoi și pătrunjel

Prăjiți carnea într-o tigaie, eventual sărați și piperați. Tăiați ceapa mărunt și pasați-o cu mixerul.

Faceți același lucru cu ciupercile, după ce le-ați spălat, pentru a obține un piureu.

Amestecați ceapa cu ciupercile și înăbușiți-le la foc moale, într-o tigaie unsă ușor cu ulei de măsline. Sărați foarte puțin.

Tăiați în două roșiile, pe lățime. Așezați-le într-un vas uns cu puțin ulei de măsline. Coaceți-le în cuptorul încălzit, timp de 30 de minute. Faceți un amestec omogen din carnea pentru cârnați și 2/3 din piureul de ciuperci. Repartizați uniform

amestecul peste roșiile scoase din cuptor.

Folosiți 1/3 din piureul de ciuperci pentru a-l pune peste roșiile, ca și cum ar fi pesmet. Dacă veți dori, puteți adăuga usturoi și pătrunjel fin tocat.

Băgați-le în cuptorul foarte încins, timp de 30-40 minute.

Coaceți, eventual, pe grătar, plasând platoul la mijlocul cuptorului, pentru ca să nu se ardă compoziția.

MUSACA

Pentru 6 persoane:

- 2 kg de vinete mijlocii
- 1 ceapă mare tocată
- 1 kg de carne tocată (vacă sau miel)
- 1/2 pahar de vin alb
- 1 kg roșii curățate de coajă și tăiate
- pătrunjel tocat
- ulei de măsline

Tăiați vinetele în rondele subțiri, sărați-le și lăsați-le să stea timp de o oră.

Înăbușiți ceapa cu 2 linguri de ulei de măsline apoi adăugați carnea tocată.

Separati carnea, cu furculița, în timp ce se rumenește.

Adăugați roșiile, vinul, pătrunjelul. Sărați și piperati.

Lăsați totul la înăbușit timp de 45 de minute.

Clătiți vinetele și scurgeți-le. Prăjiți-le ușor pe ambele părți, în uleiul de măsline.

Ungeți un vas termorezistent. Puneți straturi alternative de vinete și de carne cu roșii.

Presărați deasupra brânză rasă.

Băgați musacaua în cuptor, la foc potrivit, timp de 45 de minute.

SPUMĂ DE TON ÎN ASPIC

Pentru 6-8 persoane:

- 100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
- 1 cutie de ton natur (400 g net)
- 1 plic de gelatină
- 25 cl de vin alb
- 1 lingură de ulei de măsline presat la rece
- 1 lingură de pătrunjel tocat
- 1 linguriță rasă, de sare
- piper
- muștar

Pentru ornamentare:

- rondele de ou fiert
- rondele de roșii
- salată verde, pătrunjel

Preparați aspicul conform modului de folosire înscris pe cutie, înlocuiți jumătatea de pahar de apă cu vin alb. Scurgeți tonul și fărâmițați-l (folosiți, eventual, un tocător).

Amestecați bine tonul, muștarul, uleiul, pătrunjelul, sarea, piperul, oțetul.

Când gelatina ajunge la temperatura camerei (după circa 1/2 oră), adăugați tonul și brânza, apoi amestecați-le.

Turnați compoziția într-o formă de chec unsă ușor cu ulei.

Lăsați-o 2-3.ore la frigider, ca să se închege.

Scoateți-o din formă și serviți-o pe foi de salată, ornamentată cu roșu, ouă fierte și pătrunjel.

Adăugați un sos la alegere (sos verde sau maioneză).

TURTĂ DE CASTRAVEȚI CU BRÂNZĂ DE VACI

Pentru 8 persoane:

- 2 castraveți de circa 500 g fiecare
- 750 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
- 10 foi de gelatină
- sucul de la o jumătate de lămâie
- 50 cl de apă
- 1 ceapa rasă foarte fin sau pasată cu mixerul
- 1/4 cățel de usturoi ras foarte fin
- sare, piper, coriandru

Radeți fin cei doi castraveți și păstrați 1/4 dintr-unul, pentru ornamentare. Sărați-i, lăsați-i să se scurgă într-o strecurătoare, timp de 40 de minute, svântați-i bine cu hârtie absorbantă.

Înmuiiați gelatina în apă rece apoi dizolvați-o treptat, la cald, în cei 50 cl de apă.

Amestecați brânza de vaci, castraveții, gelatina topită, ceapa, lămâia, usturoiul și condimentele.

Ungeți ușor, cu ulei de măsline, pereții unei forme încăpătoare. Tapisați-o cu felii fine de castraveți.

Turnați în ea compoziția. Acoperiți-o cu feliile rămase. Lăsați-o să se închege, la rece, minimum două ore și jumătate.

Scoateți-o din formă și terminați ornarea cu felii de roșii, foi de salată etc.
Serviți-o, dacă vreți, cu un sos mai mult sau mai puțin condimentat, în funcție de gustul dumneavoastră.

TURTA DE CONOPIDĂ

Pentru 8-10 persoane:

- 1 conopidă mare
- 100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
- 1/2 pahar de lapte praf smântânit, foarte onctuos, aproape ca o cremă, și foarte omogen
- 6 ouă
- sare, piper

Puneți conopida (după ce ați rupt-o în buchețele, ați spălat cu apă și oțet și ați scurs-o) în apă clocotită. Sărați-o. Lăsați-o să mai fiarbă 5 minute după ce apa a început din nou să clocotească. Scoateți-o și scurgeți-o. Faceți din ea un piureu (eventual pasați conopida cu mixerul). Amestecați-o cu brânza, laptele, ouăle, sarea și piperul. Amestecați bine totul și turnați compoziția într-o formă unsă, în prealabil, cu unt. Lăsați-o la copt circa 1 oră, în bain-marie; temperatura cuptorului este de 200 (Termostat 5/6). Scoateți-o din formă la un sfert de oră după ce ați luat-o din cuptor. Serviți-o cu un sos de roșii. Acest fel se poate mânca rece sau călduț (la temperatura camerei).

CĂPȘUNI GLACÉ

Pentru 8-10 persoane:

- 500 g de căpșuni
- 100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
- 5 albușuri
- 2 linguri de suc de lămâie
- 5-6 linguri de îndulcitor (praf)

Pasați căpșunile cu mixerul sau faceți un piureu, cu ajutorul unui tocător. Bateți albușurile spumă. Amestecați căpșunile, albușul, brânza de vaci și edulcorantul, până ce compoziția este aproape omogenă. Adăugați sucul de lămâie și turnați amestecul într-o formă unsă, în prealabil, cu ulei. Puneți totul în congelator, timp de 6-7 ore, aproximativ. Scoateți căpșunile cu 1/2 oră înainte de a fi consumate. Pentru a ieși mai ușor, treceți forma pe sub un curent de apă călduță. Serviți-le cu un sos; decorați cu căpșuni tăiate în două.

Sosul: amestecați cu mixerul 300 g de căpșuni, împreună cu 2 linguri de edulcorant praf și cu sucul de la 1/2 lămâie.

BAVAREZĂ DE ZMEURĂ CU SOS

Pentru 5-6 persoane:

- 500 g de zmeură
- 4 gălbenușuri
- 30 cl de lapte
- 6 linguri de edulcorant praf
- 3 foi de gelatină alimentară

Înmuiați foile de gelatină în apă rece.

Într-o cratiță, bateți gălbenușurile și adăugați laptele. Puneți compoziția pe foc moale și lăsați-o să se îngroașe, până când se ia pe spatulă. Luați-o de pe foc.

Amestecați cu mixerul zmeura, pentru a obține un piureu; adăugați îndulcitorul. Scurgeți gelatina și dizolvați-o în crema caldă. Amestecați zmeura cu crema.

Turnați amestecul în forma unsă ușor cu ulei și lăsați-l să se închege, la frigider, timp de cel puțin 12 ore.

Serviți-l rece cu sos de zmeură.

Sosul: pasați cu mixerul 300 g de zmeură, adăugați sucul-de lămâie și 3/4 lingură de edulcorant.

Tabla de materii

	Pagina
PREFAȚĂ.....	1
CUVÂNT ÎNAINTE.....	1
OBEZITATE ȘI CIVILIZAȚIE.....	2
INTRODUCERE.....	3
CAPITOLUL I.....	5
MITUL CALORIILOR.....	5
A. ORIGINEA TEORIEI CALORIILOR.....	5
B. TEORIA CALORIILOR.....	5
C. EXPLICAȚIA.....	5
CAPITOLUL II.....	7
CLASIFICAREA ALIMENTELOR.....	7
A. PROTEINELE (sau PROTIDELE).....	7
B. GLUCIDELE (sau HIDRAȚII DE CARBON).....	7
C. LIPIDELE (sau GRĂSIMILE).....	9
D. FIBRELE ALIMENTARE.....	9
SURSELE DE FIBRE (CELULOZĂ) și concentrația lor la 100 g de alimente.....	10
REZUMAT.....	10
CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCIDELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ȘI A FIBRELOR ALIMENTARE.....	11
CLASIFICAREA GLUCIDELOR.....	11
CAPITOLUL III.....	13
CUM SE PRODUC KILOGRAMELE ÎN EXCES?.....	13
A. INSULINA.....	13
B. INGERAREA UNEI GLUCIDE.....	13
C. INGERAREA UNEI GLUCIDE ȘI A UNEI LIPIDE.....	13
D. INGERAREA LIPIDELOR SINGURE.....	13
CAPITOLUL IV.....	14
GESTIONAREA DEPOZITELOR DE GRĂSIMI.....	14
CAPITOLUL V.....	17
METODA.....	17
A. PIERDEREA ÎN GREUTATE – FAZA I.....	17
a. ZAHĂRUL.....	17
b. PÂINEA.....	17
c. FĂINOASELE.....	18
d. FRUCTELE.....	20
e. ALCOOLUL.....	20
BĂUTURILE DIGESTIVE.....	21
BEREA.....	21
VINUL.....	21
f. CAFEAUA.....	22
g. LIMONADELE ȘI BĂTURILE ACIDULATE.....	22
h. LAPTELE.....	22
i. SUCURILE DE FRUCTE.....	22
PUNEREA ÎN APLICARE A FAZEI I.....	22
MICUL DEJUN.....	23
PRÂNZUL.....	24
Felul principal.....	25
CINA.....	26
GUSTAREA (PICNICUL).....	27
DURATA FAZEI I.....	28
SĂ REZUMĂM PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FAZEI I.....	29
Meniuri pentru cină (proteino-lipidice).....	30
Diverse meniuri glucidice permise în faza I, dar recomandate, în special, pentru faza II.....	31
B. FAZA II: MENȚINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL.....	31
REZUMATUL PRINCIPIILOR FAZEI II.....	37
EXEMPLE DE MENIURI ZILNICE DIN FAZA II, PENTRU PĂSTRAREA ECHILIBRULUI PONDERAL ȘI ATENUAREA ABATERILOR.....	38
Prima zi.....	38

A doua zi.....	38
CAPITOLUL VI.....	41
HIPOGLICEMIA – BOALA SECOLULUI.....	41
CAPITOLUL VII.....	43
DIGESTIA.....	43
ASPECTUL TEHNIC AL PROBLEMEI DIGESTIEI.....	43
1. Gura.....	43
2. Stomacul.....	43
3. Intestinul subțire.....	43
4. Intestinul gros (colonul drept, ascendent, transversal, stâng și descendent).....	43
AMESTECURILE ALIMENTARE.....	44
CAPITOLUL VIII.....	46
HIPERCOLESTEROLUL: BOLILE CARDIO-VASCULARE ȘI DIETETICA.....	46
COLESTEROLUL BUN ȘI COLESTEROLUL RĂU.....	46
DOZAJUL SANGUIN.....	46
RISCURILE CARDIO-VASCULARE.....	46
TRATAMENTUL DIETETIC.....	47
REZUMATUL MĂSURILOR CARE TREBUIE PUSE ÎN PRACTICĂ DE CEI CARE AU HIPERCOLESTEROL.....	48
CAPITOLUL IX.....	49
ZAHĂRUL ESTE OTRAVĂ.....	49
ÎNDULCITOARE SINTETICE.....	50
CAPITOLUL X.....	52
CUM PUTEȚI REDOBÂNDI UN ABDOMEN PLAT.....	52
MÂNCAȚI FRUCTELE PE STOMACUL GOL.....	52
CUM TREBUIE MÂNCATE FRUCTELE?.....	53
ATENȚIE LA SUCUL DE FRUCTE.....	53
REGĂSIȚI-VĂ ABDOMENUL PLAT.....	53
CAPITOLUL XI.....	54
CUM TREBUIE HRĂNIȚI COPIII?.....	54
O ALIMENTAȚIE DE O CALITATE DEPLORABILĂ.....	54
ALIMENTE SUB STRICTĂ SUPRAVEGHERE.....	54
TREBUIE ÎNLOCUIT ZAHĂRUL COPIILOR CU ÎNDULCITORI?.....	55
MESELE.....	56
MICUL DEJUN.....	56
PRÂNZUL.....	56
GUSTAREA.....	56
CINA.....	57
CAZURI PARTICULARE.....	57
CAPITOLUL XII.....	59
SLĂBIȚI FĂRĂ A FACE SPORT.....	59
CAPITOLUL XIII.....	60
GREUTATEA IDEALĂ.....	60
CONCLUZIE.....	60
ANEXE.....	62
ANEXA Nr. 1.....	62
CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE FAZA I: PIERDERE ÎN GREUTATE.....	62
ANEXA Nr. 2.....	63
CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE.....	63
FAZA II: MENȚINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL.....	63
ANEXA Nr. 3.....	64
REȚETE CU CIOCOLATĂ.....	64
SPUMĂ DE CIOCOLATĂ.....	64
CREMA FONDANTĂ CU CIOCOLATĂ AMĂRUIE.....	64
ANEXA Nr. 4.....	66
REȚETE DIVERSE.....	66
OREZ NEPRELUCRAT CU ROȘII.....	66
VINETE GRATINATE.....	66
FLAN DE TON CU SOS DE PRAZ.....	66
PATEU DE MIHALȚ.....	67
SUFLEU FĂRĂ FĂINĂ.....	67
ROȘII UMPLUTE.....	67

MUSACA.....	68
SPUMĂ DE TON ÎN ASPIC.....	68
TURTĂ DE CASTRAVEȚI CU BRÂNZĂ DE VACI.....	68
TURTA DE CONOPIDĂ.....	69
CĂPȘUNI GLACÉ.....	69
BAVAREZĂ DE ZMEURĂ CU SOS.....	69
Tabla de materii.....	70