

**Prof. univ.dr. dr. honoris causa
CONSTANTIN MILICĂ**

Drd. ing. CAMELIA ROMAN

Drd. ing. DANIELA TROIA

**ALIMENTAȚIA RAȚIONALĂ
PENTRU
O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ**

**EDITURA DOXOLOGIA
2017**

CUPRINS

Introducere	7
Capitolul 1. Pâinea și cerealele integrale	13
Capitolul 2. Legumele	19
2.1. Legumele frunzoase	20
2.2. Legumele rădăcinoase și bulboase	29
2.3. Legumele solanacee și fabacee	46
2.4. Sucurile din legume	53
Capitolul 3. Fructele	55
3.1. Fructele pomicole	56
3.2. Fructele de pădure	66
3.3. Fructele exotice	71
3.4. Fructele cucurbitacee	80
3.5. Fructele oleaginoase și semințele	82
Capitolul 4. Apa potabilă	89
Capitolul 5. Laptele și produsele lactate	95
Capitolul 6. Peștele	101
Capitolul 7. Mierea de albine și produsele apicole	105
Capitolul 8. Uleiurile vegetale	111
Capitolul 9. Ouăle	117
Capitolul 10. Oțetul	119
Capitolul 11. Condimentele naturale	121
Capitolul 12. Vitaminele	131
12.1. Vitaminele hidrosolubile	132

12.2. Vitaminele liposolubile	135
12.3. Vitaminele antioxidante	137
Capitolul 13. Băuturile răcoritoare și alcoolice	147
Capitolul 14. Proteinele animale	161
Capitolul 15. Grăsimile animale	171
Capitolul 16. Grăsimile „trans” – margarina	175
Capitolul 17. Zahărul alb, edulcoranții și dulciurile rafinate	177
Capitolul 18. Sarea din bucate	185
Capitolul 19. Restricțiile calorice și posturile	187
19.1. Restricțiile calorice	
19.2. Posturile – calea purificării sufletești și trupești	192
Capitolul 20. Alimentația cu „hrană vie”	201
Capitolul 21. Principiile alimentației sănătoase	205
Capitolul 22. Greșelile de alimentație	211
Capitolul 23. Alimentația în diferite afecțiuni malade	213
23.1. Bolile hepatobiliare	213
23.2. Pancreatita acută și cronică	218
23.3. Gastritele și ulcerele la stomac	220
23.4. Afecțiunile intestinale	225
23.5. Diabetul zaharat	236
23.6. Cancerul aparatului digestiv	238
23.7. Cancerul mamar și uterin	248
23.8. Cancerul pulmonar	252
23.9. Cancerul prostatei	253
Capitolul 24. Alimentația antiîmbătrânirii	257
Cuvânt de încheiere	263

INTRODUCERE

Motto:

*Fie ca hrana voastră să fie medicament,
iar medicamentele să vă fie hrană.*

Hippocrate

Incercarea de a elabora principiile unei alimentații adecvate implică o responsabilitate deosebit de mare, ținând seamă de cerințele nutritive ale organismului uman și de particularitățile tradiționale ale dietelor la diferite popoare și colectivități.

Unii specialiști compară corpul omenesc cu un motor perfect, care are nevoie, pentru funcționare, de un combustibil complex și lesne utilizabil. Acest combustibil este reprezentat de alimentele ingerate zilnic, alături de aportul absolut indispensabil de apă, aer și lumină. Toți acești factori vitali asigură menținerea funcțiilor biologice și metabolice în parametri optimi și păstrarea unui echilibru în materie de sănătate.

O alimentație corectă devine o condiție esențială a existenței umane, care asigură starea de sănătate, energia și viața.

În condițiile în care mediul de viață este într-o permanentă schimbare, cheia succesului în alimentație ar fi adaptarea dietelor la noi situații și înlocuirea obiceiurilor vechi cu altele noi, bazate pe experiențele colective și cercetările științifice actuale.

În noțiunea de alimentație este inclus un complex de factori nutritivi care cuprind carbohidrați, proteine, acizi grași, vitamine, enzime și minerale. Consumul acestor componente nutritive, în proporții optime, constituie fundamentul pentru o stare bună de sănătate, de energie și de viață lungă. De aici rezultă importanța atât a calității cât și a cantității de hrană pentru a fi în folosul sănătății și la temelia năzuințelor de vindecare la cei bolnavi (Gerson, 1990). Trebuie ținut seamă că alimentația poate fi cel mai bun aliat al sănătății dar și un dușman nebanuit de periculos.

Fiecare persoană poate avea propria experiență în domeniul nutriției, alegând tot ce este mai bun pentru a acționa deliberat în viața cotidiană. Această experiență proprie ar trebui să fie în concordanță cu informațiile la zi, date de specialiști pe plan mondial, care și-au consacrat viața pentru studierea alimentației corecte a oamenilor.

În ultimele decenii, majoritatea specialiștilor consideră necesară folosirea alimentelor sănătoase pe care ni le oferă natura, provenite din culturile agricole, care nu au fost tratate cu pesticide și nici cu îngrășăminte chimice, mai ales pe bază de azotați. Aceste alimente *bio* nerafinate, nemodificate genetic și fără adaosuri artificiale (coloranți, conservanți, aromatizanți) sunt ideale pentru menținerea sănătății și pentru vindecarea persoanelor bolnave.

Recomandările nutriționiștilor, bazate pe profunde cercetări, sunt orientate spre o alimentație naturală, cu cereale integrale, legume și fructe netratate termic și chimic, care conțin întreaga cantitate de substanțe necesare corpului. Aceste substanțe dau energie, întăresc imunitatea și capacitatea de apărare a organismului și sunt excelente remedii pentru prevenirea și combaterea diferitelor boli (Campbell, 2007).

Multe persoane nu-și pot imagina că alimentația predominant vegetală poate înlocui, în totalitate, consumul de carne și grăsimi animale. Totuși există multe persoane (sportivi, intelectuali, artiști, copii, vârstnici) care au adoptat acest regim nutrițional, bucurându-se de o foarte bună capacitate fizică și psihică a organismului. Atleti de renume, campionii mondiali Carl Lewis la proba de 100 m plat, Curis Campbell la lupte greco-romane și M. Roos, medaliat cu aur la olimpiadele de la Roma și Sydney declarau că 90% din hrana zilnică era alcătuită din crudități, fără preparate din carne.

Cele mai bune exemple le constituie populațiile centenare, care nu au consumat niciodată cărnuri și grăsimi. Ce să mai vorbim despre animalele erbivore, puternice și rezistente la efort (elefanți, bizoni, cămile, cai, boi, catâri), care trăiesc mai mulți ani în comparație cu animalele carnivore (leul, tigru, pantera, câinele, pisica), nerezistente la efort prelungit și cu o durată scurtă de viață.

Multe secole la rând, majoritatea popoarelor lumii a consumat, cu predilecție, hrană naturală luată din mediul în care trăiau. Alimentația bunicilor și străbunicilor noștri era formată, în principal, din produse obținute din grădinile, livezile și ogoarele proprii, suplimentate, rareori, cu carne de la păsările și animalele din curte și cu lactate de la vitele ce colindau pășunile.

Pe masa fiecărei familii se găseau, din belșug, preparate din cereale integrale, pâine neagră de grâu sau secară, legume și fructe proaspete, foarte hrănitoare și bogate în fibre, asigurând cea mai mare parte din aportul caloric zilnic. Rolul acestor nutrienți era reflectat în

procesele de creștere la copii și adolescenți, asigurând energia necesară, combaterea infecțiilor, refacerea țesuturilor lezate, menținerea capacității de gândire și încetinirea procesului de îmbătrânire.

Din nefericire, sub influența noului stil de viață și de alimentație a societății moderne, gusturile alimentare s-au schimbat în mod radical. Omul modern, din lipsă de timp, se gândește mai puțin la o alimentație sănătoasă și alege, în grabă, alimentele procesate industrial, bazate pe cărnuri, hamburgeri, fast-food-uri, grăsimi animale, conserve, produse zaharoase rafinate, băuturi răcoritoare sintetice și alcooluri tari. La acestea se adaugă lipsa de activitate fizică, poluarea mediului înconjurător și stresul caracteristic lumii civilizate. S-a dovedit clar că toți acești factori ruinează profund sănătatea oamenilor, declanșând numeroase afecțiuni.

Greșelile mari în alimentație au apărut în ultimele două secole când s-au descoperit tehnologiile de obținere a zahărului alb (1828), a făinii albe (1870), a sării extrafine, a uleiului dublu rafinat și a laptelui praf.

Cerealele integrale, bogate în fibre alimentare, au fost înlocuite cu produse de panificație preparate din făină supercernută, ce elimină tărâțele cu conținut ridicat în vitamine și minerale. Legumele și fructele proaspete sunt tot mai puțin consumate în favoarea produselor de origine animală, intens procesate termic și chimic, concentrate, ultrarafinate, prea mult sărate și îndulcite. Cele mai intens procesate sunt produsele din carne provenite de la animale crescute în ferme închise, îngrășate cu nutrețuri modificate și stimulente de creștere.

Foarte dăunătoare pentru calitatea alimentelor au devenit îngrășămintele chimice (azotate, superfosfați și săruri potasice), pesticidele pentru combaterea buruienilor, a bolilor și dăunătorilor din agricultură și, mai recent, folosirea aditivilor sintetici (E-uri) pentru modificarea calităților organoleptice ale alimentelor.

Eșecurile acestei alimentații moderne sunt vizibile pe tot globul, mai ales la popoarele caracterizate prin bogăție sau prin sărăcie. Într-o lume s-a instalat obezitatea, sedentarismul și bolile autoimune, iar în altă lume domină foamea și moartea prin subnutriție.

În schimbul acestei orientări moderne de alimentație trebuie să fie promovată ideea revenirii la o alimentație rațională, judicios controlată, în care se va asigura necesarul de macronutrient (glucide, proteine și lipide, în proporții echilibrate) precum și micronutrient