

Elogii răsunătoare la adresa cărții

MÂNCARE

Ce naiba ar trebui să mănânc?

Dr. Mark Hyman

„Într-o lume în care anxietatea alimentară este în continuă creștere, dr. Hyman ne oferă o hartă a modului în care să respectăm mâncarea ca pe un medicament.”

– dr. Mehmet Oz

„Țara noastră se confruntă cu niște provocări uriașe. Fiecare cetățean trebuie să fie sănătos, creativ și energic dacă ne dorim să înfruntăm corespunzător aceste provocări. Prin *Mâncare*, dr. Mark Hyman a oferit fiecărui american un manual simplu și clar despre cum să devină și să se mențină sănătos, atât spre binele lui, cât și al țării. Trebuie să devenim chiar acum ceva mai sănătoși, altminteri costul asistenței medicale va duce la prăbușirea economiei într-un viitor nu foarte îndepărtat. Această carte practică nu ar fi putut să apară într-un moment mai potrivit.”

– Tim Ryan, congressman de Ohio, autor al cărții *The Real Food Revolution (Revoluția mâncării adevărate)*

„Cum putem alege între mesajele contradictorii despre mâncare pe care le primim în fiecare zi? Grăsimea este bună. Grăsimea este rea. Zahărul este rău. Sarea este rea. Sarea este bună. Corpul uman este un sistem complex, minunat conceput, care ne spune ce funcționează și ce nu funcționează. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor nu înțeleg

cum trebuie să mănânce pentru a fi sănătoși și pentru a avea claritate în gândire, un corp robust, dar și capacitatea de a-și împlini visurile. În *Mâncare*, dr. Mark Hyman răspunde marilor întrebări legate de mâncare și ne învață cum să o folosim ca pe un medicament. Dacă ești derutat și nu știi ce să mănânci, citește această carte.”

– Tony Robbins, strategul numărul unu pe probleme de viață și afaceri din America

„Dietele noastre au un impact semnificativ asupra sănătății creierului și a bunăstării noastre generale. Însă, în lumea de astăzi, există prea multă confuzie în legătură cu ceea ce ar trebui să mâncăm. Cartea *Mâncare*, de dr. Mark Hyman, îi ajută pe consumatori să discearnă între confuziile alimentare și le oferă o hartă pentru a duce o viață mai sănătoasă.”

– Maria Shriver, jurnalistă și fondatoare a Women’s Alzheimer’s Movement

„Noua carte a dr. Mark Hyman este antidotul perfect pentru ideile preconceptuate legate de dietă și nutriție. În termeni clari și concizi, ne spune exact ce mâncăruri ar trebui să consumăm și pe care să le evităm pentru a atinge și a ne menține o stare de bine pe tot parcursul vieții. Dacă toți oamenii i-ar urma sfaturile, am putea să reducem incidența bolilor ce pot fi prevenite și să micșorăm costul asistenței medicale pentru toată lumea”.

– dr. Toby Cosgrove, CEO al Clinicii Cleveland

„Aproape de fiecare dată când cineva părăsește cabinetul unui medic, i se spune să facă sport și să mănânce sănătos. Din nefericire, în acest moment al istoriei colective a umanității, nu există un consens general referitor la modul în care am putea să le facem corect pe amândouă. Mai ales

dacă ne referim la alimentație, aproape fiecare zi vine cu o nouă lovitură. Ieri, uleiul de cocos părea un panaceu, dar mâine s-ar putea să auzi că provoacă boli cardiovasculare. Dr. Mark Hyman, care și-a dedicat cu stăruință viața bunăstării, are o nouă carte care poate să-ți ofere alinarea mult dorită. *Mâncare* citește printre rândurile cercetării nutriționale, oferind o hartă limpede consumatorilor derutați.”

– dr. Sanjay Gupta

„Mark Hyman știe la fel de multe despre mâncarea și sănătatea noastră cât știe orice ființă umană. Noua sa carte, *Mâncare*, este un ghid valoros al alimentelor pe care ar trebui să le mâncăm și, poate cel mai important aspect, al celor pe care nu ar trebui să le mâncăm, ca să devenim și să ne menținem sănătoși.”

– Gary Taubes, autorul cărții *The Case Against Sugar (Zahărul în boxa acuzaților)**

„În sfârșit o carte care readuce în discuție bunul-simț și integritatea în legătură cu ceea ce mâncăm, în ciuda deceniilor în care am fost hrăniți după o dietă strictă și absurdă, de către așa-numitele «autorități de încredere». Bravo, dr. Hyman. Această carte este un remediu bun.”

– dr. Christiane Northrup

„Mâncarea s-a dovedit a fi un medicament mult mai puternic decât am învățat toți, deși, pentru atât de mulți dintre noi, diferitele diete disponibile au zugrăvit o imagine derutantă. În noua sa carte, dr. Mark Hyman ne oferă exact ce avem nevoie: analiza unui expert, o descriere lucidă și o

* Carte apărută cu acest titlu la Editura Meteor Press, București, 2019. (n. trad.)

soluție eficientă la întrebarea ce naiba ar trebui să mâncăm pentru a ne optimiza sănătatea și longevitatea. Aceasta ar putea să fie cea mai importantă carte pe care o citești pe tema unui asemenea subiect esențial, iar dr. Hyman este unul dintre puținii oameni valoroși care dețin atât experiență, cât și aptitudini de scriitor pentru a face ca toate aceste informații să fie accesibile și digerabile.”

– dr. Dale Bredeesen, autorul cărții *The End of Alzheimer's (Sfârșitul Alzheimerului)**

„În războiul dietelor, nicio bătălie nu este mai aprigă decât cea dintre dieta vegană cu conținut scăzut de grăsimi și dieta paleo bogată în lipide. Mark Hyman găsește un teren comun pentru paleo-vegani („pegani”), precum și o dietă pe bază de plante completată moderat cu alimente de origine animală („condi-carne”). *Mâncare* ne oferă o rețetă delicioasă de a ne reface sănătatea, având grijă și de planetă totodată.”

– dr. David Ludwig, autorul cărții *Always Hungry? (Cum slăbești fără să-ți fie foame)***

„Mâncarea și felul în care o producem și o consumăm se află în prim-planul majorității crizelor sanitare, de mediu, climatice, economice și chiar politice ale lumii noastre. Prin noua sa carte, dr. Mark Hyman ne arată că mâncarea este un medicament puternic și conține informații care vorbesc despre mediul nostru și despre genele noastre, programându-ne corpul prin mesaje despre sănătate sau boală.”

– Deepak Chopra

* Carte apărută cu acest titlu la Editura Lifestyle, București, 2018. (n. trad.)

** Carte apărută cu acest titlu la Editura Litera, București, 2018. (n. trad.)

„Niciodată nu a fost mai ușor să ne facem rău prin intermediul mâncării, dar nici nu a fost vreodată mai ușor să ne vindecăm. La finalul cărții *Mâncare*, te vei simți mai încrezător ca niciodată și mai ușurat ca niciodată să te vindeci.”

– dr. Steven R. Gundry, autorul cărții *The Plant Paradox (Paradoxul plantelor)*

„Cei mai mulți oameni știu că o dietă bună reprezintă temelia sănătății, însă nu știu ce trebuie să mănânce. O alimentație cu un conținut scăzut de carbohidrați, cu un conținut scăzut de grăsimi, paleo, pe bază de plante, de crudități, diete vegane sau vegetariene? În *Mâncare*, dr. Hyman limpezește toată această confuzie și le oferă cititorilor încredere și claritate în legătură cu alimentația.”

– Chris Kresser, specialist în acupunctură, autorul cărții *The Paleo Cure (Tratamentul paleo)*

„Știința nutrițională poate fi derutantă. Dr. Hyman o face simplu de înțeles și de adoptat, într-un efort de a-ți oferi încredere ca să-ți simplifici viața.”

– dr. Joseph Mercola, fondatorul Mercola.com, cea mai vizitată pagină de internet despre sănătatea naturistă

„Dr. Hyman dă cărțile pe față. Deciziile tale în privința mâncării vor deveni simple și vei fi mai fericit și mai sănătos ca niciodată.”

– Vani Hari, autoarea cărții *The Food Babe Way (Cum să ne ferim de toxinele alimentare. Metoda Food Babe)** și fondatoarea site-ului FoodBabe.com

„Starea bună de sănătate începe chiar din vârful furculiței tale. Oferind sfaturi directe și atente, dr. Mark Hyman face lumină în confuzia cu privire la mâncare și îți arată cum să

* Carte apărută cu acest titlu la Editura Paralela 45, Pitești, 2016. (n. trad.)

mănânci ca să-ți vindeci și să-ți hrănești corpul, delectându-ți totodată papilele gustative.”

– JJ Virgin, celebritate în domeniul nutriției, expertă în fitness și autoarea cărții *The Virgin Diet (Dieta Virgin)*

„Avem mai multe cunoștințe despre mâncare și mai multe opțiuni ca niciodată, și cu toate acestea oamenii se îmbolnăvesc tot mai mult din cauza afecțiunilor provocate de stilul lor de viață. Unde am greșit? Cum de ne-am îndepărtat atât de mult de mâncarea adevărată și am ajuns în punctul în care majoritatea oamenilor s-au obișnuit cu mâncarea la pachet plină cu douăzeci de ingrediente imposibil de identificat, iar alții se trezesc pierduți în magazinele alimentare, nedumeriți și derutați, gata să intre în panică, întrebându-se ce naiba ar putea și ar trebui să mănânce? *Mâncare* este ghidul esențial pentru a obține liniștea în materie de alimentație. Îți va arăta că ceea ce mâncăm contează cu adevărat, însă nu trebuie să fie atât de complicat. Mark Hyman este un medic și un profesor magistral. Permite-i să-ți demonstreze puterea tămăduitoare a mâncării, precum și faptul că este ușor, distractiv și delicios să mănânci.”

– dr. Daniel G. Amen, fondatorul Clinicilor Amen și autor al cărții *Change Your Brain, Change Your Life (Schimbă-ți creierul, schimbă-ți viața)* și *Memory Rescue (Salvarea memoriei)*

„*Mâncare*, volumul semnat de dr. Mark Hyman, ne oferă o capodoperă a relatării adevărului, o abordare subversivă a sistemelor industriale care ne amenință însăși sănătatea, explicând totodată modul în care fiecare dintre noi poate prospera luând decizii alimentare mai bune. Aceasta ar putea să fie cea mai utilă carte pe care o vei citi vreodată.”

– Daniel Goleman

„Dr. Hyman a abordat cu elocvență cele mai importante subiecte din domeniul nutriției în volumul *Mâncare*. Această carte este esențială pentru oricine caută răspunsuri legate de modul în care să folosim mâncarea pentru a ne îmbunătăți sănătatea fizică.”

– dr. Jeffrey Bland, fondatorul Institutului de Medicină Funcțională, autorul cărții *The Disease Delusion (Iluzia bolii)**

„Ce a făcut mai exact industria agricolă în legătură cu aprovizionarea cu alimente și cum ne afectează acest lucru sănătatea și mediul înconjurător? Cum poți fi un consumator conștient atunci când intri într-un magazin alimentar? Care este diferența dintre hrănit cu iarbă și organic? Contează calitatea de a fi organic? Și, serios, ce naiba ar trebui să mâncăm? Dr. Mark Hyman răspunde tuturor acestor întrebări importante în noua sa carte, *Mâncare*. Citește-o!”

– Dave Asprey, creatorul cafelei Bulletproof și autor al cărții *Head Strong (Supermintea)***

„Mâncarea se află în centrul bunăstării noastre, iar felul în care o obținem are legătură directă cu sănătatea planetei. Însă ne înecăm în informații și sfaturi confuze cu privire la ce să mâncăm. În noua sa carte, *Mâncare*, dr. Mark Hyman descompune știința în recomandări practice despre ce să mâncăm și ce să evităm. Acesta este un manual din care aflăm cum ne poate ajuta mâncarea să prosperăm.”

– Arianna Huffington, autoarea cărții *Thrive (Prosperă)*

* Carte apărută cu acest titlu la Editura Adevăr Divin, Brașov, 2016. (n. trad.)

** Carte apărută cu acest titlu la Editura Act și Politon, București, 2021. (n. trad.)

Această ediție este publicată prin acordul cu Little, Brown, and Company,
New York, USA. Toate drepturile rezervate.

FOOD

Copyright © 2018 by Hyman Enterprises, LLC

© 2022 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Mihaela Ioncescu**

Redactor: **Ines Simionescu**

Editor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HYMAN, MARK

Mâncare / dr. Mark Hyman; trad.: Mihaela Ioncescu. - București:
ACT și Politon, 2022

ISBN 978-606-913-925-7

I. Ioncescu, Mihaela (trad.)

61

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Dr. Mark Hyman

MÂNCARE

CE NAIBA AR TREBUI
SĂ MĂNÂNC?

Traducere din limba engleză de

Mihaela Ioncescu

 ACT și Politon

2022

Cărți semnate de dr. Mark Hyman

*Mănâncă gras, fii suplu**

The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet Cookbook

The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet

The Blood Sugar Solution Cookbook

The Blood Sugar Solution

The Daniel Plan

The Daniel Plan Cookbook

UltraPrevention

UltraMetabolism

The Five Forces of Wellness (CD)

The UltraMetabolism Cookbook

The UltraThyroid Solution

The UltraSimple Diet

The UltraMind Solution

Six Weeks to an UltraMind (CD)

UltraCalm (CD)

* Carte și audiobook apărute la Editura ACT și Politon, București, 2019.
(n. red.)

*Tuturor celor care s-au întrebat măcar o dată
„Ce naiba ar trebui să mănânc?”,
această carte este pentru voi.*

CUPRINS

Introducere	15
-------------	----

PARTEA I

SĂ PUNEM PUNCT CONFUZIEI, FRICII ȘI NESIGURANȚEI ALIMENTARE	21
-------------------------------------------------------------	----

PARTEA A II-A

CE NAIBA AR TREBUI SĂ MĂNÂNC?	57
CARNEA	59
PĂSĂRI DE CURTE ȘI OUĂ	98
LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE	123
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE	151
LEGUME	175
FRUCTE	204
GRĂSIMI ȘI ULEIURI	227
LEGUMINOASE	263
CEREALE	285
NUCI ȘI SEMINȚE	313
ZAHĂR ȘI ÎNDULCITORI	332
BĂUTURI	360

PARTEA A III-A

CE ALTCEVA TREBUIE SĂ MAI ȘTII DESPRE MÂNCARE	383
-----------------------------------------------	-----

PARTEA A IV-A

DIETA PEGANĂ ȘI CUM SĂ MĂNÂNCI PENTRU O VIAȚĂ BUNĂ	419
ÎNAINTE DE ALIMENTAȚIE, DETOXIFICAREA	421
DIETA PEGANĂ	432
PLANUL DE MASĂ ȘI REȚETE	444
Mulțumiri	496
NOTE	499
Despre autor	541

Introducere

Presupun că ai ales această carte pentru că mâncarea te derutează. De ce spun asta? Deoarece studiez nutriția de 35 de ani și până și experții sunt derutați de această știință. Dacă oamenii la care apelăm pentru sfaturi de nutriție continuă să-și schimbe permanent punctul de vedere, nu e de mirare că noi, ceilalți, suntem năuciiți și intrigați.

Atunci când te trezești dimineața, te întrebi ce ar trebui să mănânci în ziua respectivă? Te-ai săturat să fii dezorientat și frustrat de reportaje contradictorii referitoare la cele mai recente studii despre mâncărurile care sunt bune sau nocive pentru noi? Într-o zi ouăle sunt nesănătoase, pentru ca în următoarea să fie o mâncare cu puteri miraculoase. Într-un an guvernul ne spune să mâncăm șase pâni la unsprezece porții de carbohidrați (pâine, orez, cereale și paste) ca hrană fundamentală în dieta noastră, iar în anul următor ne spune să renunțăm la carbohidrați. Recomandările Alimentare ale Statelor Unite (US Dietary Guidelines) afirmau, în urmă cu 35 de ani, că toate problemele legate de sănătate provin din consumul de grăsimi și ne recomandau să consumăm grăsimi „numai cu moderație”. Apoi, peste mai bine de trei decenii, s-a aflat deodată că grăsimile nu sunt chiar atât de rele. De curând, în cadrul Recomandărilor Alimentare ale Statelor Unite din 2015, ni s-a spus: „Ei, nu vă îngrijați din cauza grăsimilor; nu

există restricții în privința cantității pe care o puteți consuma, deoarece studiile nu demonstrează nicio legătură între obezitate sau bolile cardiovasculare și grăsimile alimentare. Cât despre colesterolul despre care v-am zis să-l evitați ca să nu muriți din cauza unui infarct? Ei bine, ne-am înșelat și în această privință, prin urmare lăsați albușurile și bucurați-vă de ouă în întregime”.

Bineînțeles, industria alimentară în valoare de un trilion de dolari ne oferă tot felul de opțiuni „sănătoase”: cu un conținut scăzut de grăsimi, cu un conținut crescut de fibre, cereale integrale, alimente fără gluten – majoritatea fiind tocmai opusul a ceea ce este sănătos. Iată regula mea alimentară: dacă, pe etichetă, există mențiuni legate de sănătate, ceea ce se află în interior probabil că nu este sănătos. Fulgi din făină de multicereale dorește cineva?

Toate acestea sunt suficiente pentru a te determina să renunți și să mănânci orice vrei, oricând vrei și în orice cantități vrei. Parcă ar fi o lovitură nutrițională.

Acesta este motivul pentru care am scris această carte. Vreau să te ajut să anulezi toate convingerile legate de mâncare care te îngrașă și te îmbolnăvesc și să le înlocuiești cu o abordare nouă care te va conduce spre sănătate și prosperitate.

În peisajul alimentar, există multe convingeri și dogme, de la cele vegane, paleo, vegetariene, mediteraneene, alimente crude și până la cele cetogenice, cu un conținut ridicat de grăsimi, cu un conținut scăzut de grăsimi sau omnivore. Cum ar putea să fie toate corecte? Există beneficii ale tuturor acestor diete, însă o abordare totală a uneia sau alteia ar putea să nu fie cel mai bun răspuns.

Oamenii se adaptează. De generații întregi, consumăm hrană variată specifică fiecărui mediu de pe tot cuprinsul planetei, de la deșertul arid până la înghețata tundră arctică. Prin urmare, ar trebui să mănânci 80% carbohidrați din mesquite, ghinde și plante sălbatice, așa cum au făcut timp de mii de ani indigenii pima din Arizona, sau 70% grăsimi din untură de balenă și focă, așa cum mâncau în mod tradițional inuiții din regiunea arctică?

Vestea bună este că știința continuă să perfecționeze și să explice principiile fundamentale ale alimentației sănătoase, iar acum știm mai mult ca niciodată cum arată cu adevărat o dietă bună și sănătoasă. Numesc aceste principii nutriționale de bază Dieta Pegană, în mare parte ca o parodie a fanatismului prietenilor mei paleo și vegani, care devin adesea foarte temperamental și înfierbântați când își apară punctul de vedere. Este ca un fel de înfruntare între clanul Hatfield și clanul McCoy*.

Vestea proastă este că o mare parte din ceea ce consumăm nu este cu adevărat mâncare. Sau cel puțin a fost atât de modificată și de procesată încât am putea să nu o mai numim mâncare. Este mai degrabă un fel de substanță asemănătoare cu mâncarea. Drept urmare, cei mai mulți dintre noi suntem derutați, uimiți și frustrați, deoarece nu știm pe cine să credem sau ce să mâncăm.

Am scris această carte și pentru că nutresc convingerea că a cultiva și a consuma mâncare adevărată, integrală reprezintă răspunsul la multe dintre problemele lumii noastre. Felul în care o creștem, o producem și o consumăm

* Film cu același nume în care cele două clanuri reînvie tensiunile și resentimentele dintre ele, în condițiile în care liderii lor abia se întorseseră din Războiul Civil. (n. trad.)

afectează aproape toate aspectele vieții și societății noastre. *Mâncare* este un ghid onest de tip „cum să” conceput să răspundă la întrebarea: „Ce naiba ar trebui să mâncăm?”.

Acum s-ar putea să-ți zici în sinea ta: *Știu ce este mâncarea. E chestia aia pe care o mănânci ca să furnizezi combustibil pentru corpul tău și să poți trăi.* Însă este cu mult mai mult. E un medicament. E informație. Mâncarea controlează efectiv aproape toate funcțiile corpului și minții umane. Și conectează aproape tot ceea ce contează în viața noastră. Mâncarea ne conectează între noi și pe noi cu propriul corp; poate să ne revigoreze sănătatea, să aducă familiile împreună, să reconstituie comunități pline de viață, să îmbunătățească economia și mediul, să reducă poluarea, să-i ajute pe copiii noștri să ia note mai bune și să evite tulburările alimentare, obezitatea și abuzul de medicamente; mâncarea poate chiar să reducă sărăcia, violența, criminalitatea și sinuciderea. Sistemul nostru industrial alimentar provoacă multe dintre aceste probleme permițând la nivel național o dietă cu multe produse ce conțin zahăr, amidon sau sunt ultraprocesate, sărace în substanțe nutritive din cauza pesticidelor, conțin erbicide, hormoni, antibiotice și alte produse chimice dăunătoare.

Această carte este menită să fie o hartă bazată pe cele mai bune și mai noi informații din știința care ne spune ce să mâncăm. Ceea ce pui în gură este cel mai important lucru pe care îl faci în fiecare zi. Îți influențează capacitatea de a duce o viață bogată, energică, spirituală, conectată și sentimentală – o viață în care ai energia de a avea grijă de tine, de a-ți iubi prietenii și familia, de a-ți ajuta aproapele, de a-ți duce la îndeplinire sarcina pe care o ai în lume și de a-ți împlini visurile. Dacă îți place mâncarea adevărată, integrală și proaspătă pe care să o poți găti folosind

ingrediente reale, ai o influență pozitivă asupra a tot ceea ce se găsește în jurul tău.

Mai simplu spus: mâncarea înseamnă o poartă către o viață bună și către o iubire adevărată, o poartă către repararea unei mari părți din ceea ce nu merge bine în lume.

CUM ESTE ÎMPĂRȚITĂ ACEASTĂ CARTE

Fiecare capitol din partea a II-a studiază diferite grupe de mâncare (carne, lactate, cereale, legume, fructe etc.) și încearcă să ofere o perspectivă completă asupra lor, începând cu abordarea științifică și trecând apoi la părerea experților, respectiv la aspectele în care au dreptate și cele în care se înșală. Fiecare dintre aceste capitole conține un ghid despre cum poți integra principiile de mediu și etice în obiceiurile tale de cumpărături, precum liste de produse pe care să le mănânci și pe care să nu le mănânci, fiindcă, în fond și la urma urmei, nu asta este ceea ce vrem să știm? Niciuna dintre părțile acestei cărți nu implică privațiuni sau suferință. Vreau să te trezești în fiecare dimineață simțindu-te bine, bucurându-te de viață și pregătit să consumi o mâncare adevărată. Vei descoperi că această carte nu se referă atât de mult la ceea ce nu poți mânca, cât la ceea ce poți mânca: o mâncare delicioasă, integrală, plină de arome, cu textură și cu surprize culinare.

În părțile a III-a și a IV-a, îți voi arăta cum să folosești mâncarea ca pe un medicament pentru a-ți „reseta” organismul și pentru a mânca într-un fel care să îți asigure sănătatea, prezentându-ți totodată instrucțiuni simple și principii nutriționale care sintetizează cercetări legate de mâncare, sănătate, boală și mediu. Aceste instrucțiuni sunt

flexibile și permit o dietă variată care este inclusivă, nici-decum exclusivă.

Vei învăța, de asemenea, care suplimente alimentare sunt esențiale pentru sănătate și care pot vindeca. Potrivit informațiilor guvernului, 90% dintre americani au deficit la una sau la mai multe substanțe nutritive. Într-o lume perfectă, niciunul dintre noi nu ar avea nevoie de suplimente; cu toate acestea, având în vedere factorii de stres din ziua de astăzi, caracterul sărac al solului, faptul că mâncarea noastră este transportată de la distanțe mari și depozitată perioade mari de timp, dar și expunerea noastră la cantități mai mari de toxine din mediu, avem nevoie de o doză zilnică de vitamine și minerale pentru a ne regla din punct de vedere biochimic.

S-ar putea să observi că unele informații apar în mai multe capitole. Am repetat anumite aspecte importante, deoarece se aplică nu numai la o singură grupă de alimente și știu că unii cititori vor sări pasaje din carte în loc să o citească de la un capăt la altul. Mai bine să spun un lucru de două ori decât să te las să ratezi complet informația.

Cu toate că această carte conține foarte multe informații științifice despre mâncare, speranța mea este că îți va da posibilitatea să-ți simplifici viața. A devenit infinit mai simplu să gătești și să mănânci atunci când renunți la chestiile artificiale și te concentrezi pe alimentele adevărate și integrale. Este mult mai simplu să-ți amintești ce este fiecare. Întreabă-te: Acest produs a fost făcut de natură sau de mâna omului? Natura a făcut un avocado, însă nu și un Twinkie. Orice copil de cinci ani ar înțelege asta. Hai să desființăm toate acele mituri nutriționale dăunătoare și să învățăm să adoptăm alimentele delicioase pe care le iubești și care te iubesc la rândul lor.

PARTEA I

SĂ PUNEM PUNCT CONFUZIEI, FRICII ȘI NESIGURANȚEI ALIMENTARE

Știința nutriției este derutantă, și nu ar trebui să fie. Nimic nu este mai natural sau fundamental în viața noastră. Miracolul pe care noi, oamenii, l-am știut dintotdeauna este acesta: mâncarea există tocmai pentru a ne oferi energie, pentru a ne vindeca, restabili și pentru a ne ridica moralul. Fiecare bucățică de mâncare este o oportunitate reală de a ne asigura sănătatea sau de a încuraja boala. Când spun că este miraculoasă, mă refer la mâncarea *adevărată*, cea care vine din pământ, ne alimentează și ne susține, *nu la* gunoaiele industrializate, superprocesate și superdelicioase care ne degradează organismul și ne îmbolnăvesc. Cărora dintre ele le permiți accesul în corpul tău? Alegerea îți aparține. Haide să vedem povestea adevărată a mâncării, să clarificăm ce ne arată știința și ce nu ne arată și să învățăm cum să mâncăm sănătos toată viața.

Înainte să intrăm în detalii, să începem cu un mic chestionar. Răspunde la următoarele întrebări în funcție de convingerile tale actuale despre mâncare. Răspunsurile se află la finalul părții I. Nu trișa!

TEST DE IQ NUTRIȚIONAL

Adevărat sau fals?

1. Fulgii de ovăz sunt un mic dejun sănătos.
2. Ar trebui să eviți gălbenușurile pentru că măresc colesterolul și pot provoca infarct.
3. Sucul de portocale este un mod excelent de a-ți începe ziua.
4. Carnea roșie este nesănătoasă și provoacă boli cardiovasculare și cancer.
5. Cea mai bună metodă de a slăbi este să mănânci alimente cu un conținut scăzut de grăsimi.
6. Alimentele fără gluten sunt sănătoase.
7. Dacă vrei să slăbești, ar trebui să mănânci mai puțin și să faci mai mult sport.
8. Lactatele sunt alimentele perfecte ale naturii; sunt esențiale pentru creșterea copiilor, dezvoltarea sistemului osos și pot preveni fracturile.
9. Ar trebui să eviți untul, deoarece are multe grăsimi saturate și provoacă boli cardiovasculare.
10. Uleiul vegetal este mai bun decât untul.

Presupun că multe persoane au dat răspunsuri greșite. Cu siguranță, eu am fost învățat că toate afirmațiile acestea sunt adevărate – și chiar am crezut asta! Însă nu sunt adevărate. Din nefericire, astfel de mituri nu fac decât să contribuie și mai mult la povara pe care o constituie obezitatea și bolile cronice. Obiectivul cărții este să separe adevărul de ficțiune, să desființeze miturile și să spună adevărul despre ceea ce știm, despre ceea ce nu știm și despre ceea ce avem nevoie să mâncăm pentru a trăi bine.

De la o vârstă fragedă, cu toții am fost învățați că ar trebui „să-ți iubești aproapele ca pe tine însuși”. Cu toate acestea, mulți dintre noi ne neglijăm mâncând alimente industriale de slabă calitate care ne fură sănătatea, ne îngreșă și ne fac leneși, ne întunecă gândirea și ne indispun. Dacă ne-am hrăni aproapele așa cum ne hrănim cei mai mulți dintre noi, am avea cu toții o mare problemă.

Mulți dintre noi ne concentrăm în primul rând pe muncă, hobby-uri și prieteni și avem tendința să ne ignorăm nevoile fundamentale legate de mâncarea bună, mișcarea periodică, relaxarea profundă și un somn de calitate. Nu facem legătura între ceea ce se află în farfurie și starea de bine mentală, fizică, emoțională și spirituală. Mâncarea nu înseamnă numai calorii; mâncarea este un medicament. Și mulți dintre noi nu realizăm cât de repede poate să ni se îmbunătățească sănătatea dacă am reuși să gândim astfel. Așadar, întrebarea este cum să mâncăm ca să generăm abundență, sănătate, bucurie, fericire și energie în fiecare zi? Cum să mâncăm în așa fel încât să prevenim și chiar să vindecăm majoritatea bolilor?

Bolile cronice îi afectează pe jumătate dintre americani, printre vinovați numărându-se demența, bolile autoimune,

bolile cardiovasculare, diabetul, cancerul, problemele neurologice, depresia, sindromul atenției deficitare, bolile autoimune, alergiile, refluxul gastroesofagian, sindromul colonului iritabil, tulburările tiroidiene, problemele hormonale și menstruale, precum și problemele de piele, inclusiv eczemele, psoriazisul și acneea. Costurile sunt amețitoare. Medicaid și Medicare sunt principalele consumatoare ale bugetului nostru federal. Cheltuielile anuale pentru asistența medicală din 2016 au fost de 3,35 trilioane de dolari sau 10.345 de dolari de persoană (aproximativ 1 dolar din 5 din întreaga noastră economie). Și 80% din acești bani sunt cheltuiți pentru tratamente în curs de desfășurare ale unor boli cronice provocate de stilul de viață, care pot fi prevenite și vindecate.

Cu toții știm că mâncarea poate fi dăunătoare, că nu ne face bine să bem sucuri carbogazoase și să mâncăm o mâncare proastă. Însă câți dintre noi cred că mâncarea ne poate vindeca? Câți dintre noi cred că mâncarea poate vindeca depresia, diabetul, artrita, bolile autoimune, durerile de cap, oboseala și insomnia? Că poate preveni și vindeca demența și bolile cardiovasculare sau o sută de alte boli și simptome comune?

Aceasta este cea mai mare descoperire științifică de la teoria microbiană a bolilor descoperită la mijlocul anilor 1800 și dezvoltarea antibioticelor din anii 1920: *Mâncarea este un medicament.*

Mâncarea este cel mai puternic remediu de pe planetă. Poate îmbunătăți acțiunea a mii de gene, poate echilibra zeci de hormoni, poate optimiza zeci de mii de rețele de proteine, poate reduce inflamațiile și poate optimiza microbiomul (flora intestinală) cu fiecare bucățică de mâncare

pe care o înghițim. Poate vindeca majoritatea bolilor cronice; acționează mai repede, mai bine și mai ieftin decât orice medicament descoperit până acum; și singurele efecte secundare sunt cele benefice: prevenirea, ameliorarea sau chiar vindecarea bolilor, ca să nu mai spun de o stare de sănătate optimă și plină de viață.

Cu toate acestea, din nefericire, medicii nu învață aproape nimic despre nutriție la facultatea de medicină. Acest aspect se schimbă pe măsură ce tot mai mulți medici se confruntă cu limitările medicamentelor și ale chirurgiei atunci când vine vorba de a vindeca bolile legate de stilul de viață care provoacă atât de multă suferință în ziua de astăzi. În calitate de director al Centrului Clinic de Medicină Funcțională din Cleveland și al Centrului UltraWellness și ca președinte al consiliului de administrație al Institutului de Medicină Funcțională, sunt un susținător fervent al educării specialiștilor și al cercetării clinice care să demonstreze că utilizarea mâncării ca medicament este eficientă în tratarea bolilor cronice. Am tratat peste 10.000 de pacienți folosind mâncarea ca principal „medicament”, iar beneficiile sale le-au depășit de departe pe cele ale oricărei rețete pe care am scris-o vreodată. Aceste centre de ultimă generație au creat programe care se bazează pe medicina funcțională. În loc să diagnosticheze și să trateze bolile pe baza simptomelor, medicina funcțională abordează cauzele profunde ale bolii. Iar când vine vorba despre bolile cronice, vinovată este aproape întotdeauna alimentația. Nu mă înțelege greșit: tratăm în continuare pacienții în mod holistic, folosind testări avansate, combinații atent selecționate de suplimente și medicamente, precum și alte schimbări ale stilului de viață pentru a aduce echilibru și pentru a vindeca. Însă principalul nostru „medicament”

este mâncarea, cu atât mai puternic cu cât este aplicat corect. Medicina funcțională este cel mai bun model pe care îl avem pentru abordarea creșterii incidenței bolilor cronice. Înseamnă un tratament al *cauzei*, nu al *simptomului*. Se referă la motivul pentru care ai boala și nu doar la denumirea ei. Se străduiește să trateze cauzele principale ale bolii, nu numai să-i reprime simptomele.

AȘADAR CE MÂNCĂM MAI EXACT?

Majoritatea americanilor nu mai consumă mâncare. Mănâncă alimente procesate industrial în fabrici, respectiv substanțe sau Frankenmâncare, care conțin grăsimi trans, sirop de porumb cu un conținut ridicat de fructoză, glutamat monosodic (GMS), îndulcitori și coloranți artificiali, aditivi, conservanți, pesticide, antibiotice, proteine denaturate și alergeni generați de încrucișarea și ingineria genetică. Pe toate acestea le numim antisubstanțe nutritive. Dacă ți-ar înmâna cineva o cutie cu mâncare care are numai o etichetă nutrițională și o listă de ingrediente la exterior, ai avea probleme să ghicești ce se află înăuntru – nu ai avea cum să știi dacă sunt biscuiți cu cremă Pop-Tart sau Pizza Stuffer. Toate acestea ar trebui să ne facă să ne oprim și să reflectăm.

De exemplu, acest articol „alimentar” are treizeci și șapte de ingrediente. Citește-le și vezi dacă ghicești despre ce este vorba:

Ingrediente: Făină de grâu înălbătită și îmbogățită [făină, fier redus, vitamina B (niacină, tiamină, mononitrat – B₁, riboflavină – B₂, acid folic)], sirop de

porumb, zahăr, sirop de porumb cu un conținut ridicat de fructoză, apă, ulei vegetal parțial hidrogenat și/sau grăsime alimentară de origine animală (soia, semințe de bumbac și/sau ulei de canola, grăsime de vită), ouă întregi, dextroză. Conține sub 2%: amidon modificat de porumb, glucoză, drojdii (pirofosfat disodic, praf de copt, fosfat monocalcic), zer de lactate dulci, izolat de proteină de soia, cazeinat de calciu și sodiu, sare, mono- și digliceride, polisorbat 60, lecitină de soia, făină de soia, amidon de porumb, gumă de celuloză, stearoil lactilat de sodiu, arome naturale și artificiale, acid sorbic (pentru a-și păstra prospețimea), galben 5, roșu 40.

Bineînțeles că nu îți dai seama, deoarece nu este un aliment adevărat. Este o substanță asemănătoare unui aliment. De fapt, este Twinkies.

Ar trebui oare să introducem așa ceva în organismul nostru?

Acum să analizăm un alt exemplu; vezi dacă poți ghici ce este:

Ingrediente: Salată romană organică

Destul de evident, nu-i așa? Un avocado nu are o listă de ingrediente sau o etichetă de informații nutriționale. Nici cotelul nu are. Sunt doar alimente.

Industria alimentară s-a autoinvitat în casele noastre și ne-a încurajat să „externalizăm” mâncarea și gătitul. Ne-a scos din bucătărie cu totul. Am crescut cel puțin două generații de copii care nu știu să pregătească masa de la

zero, folosind ingrediente adevărate, și care petrec mai mult timp uitându-se cum se gătește la televizor în loc să gătească efectiv.

Substanțele din ziua de astăzi, care seamănă cu alimentele, ne-au deturnat papilele gustative și structura chimică a creierului. Zahărul provoacă o dependență biologică ridicată, și nu din întâmplare. Giganții industriei alimentare au instituite de degustare, unde angajează „experți în poftă” pentru a identifica „punctele de încântare” pe care le stimulează mâncarea, astfel încât să creeze „consumatori înrăiți”. (Aceștia sunt termeni de uz intern în companii pentru a descrie ceea ce fac.) Un director din eșalonul superior de la Pepsi mi-a spus cât de entuziasmat a fost că au aflat cum să crească și să recolteze papile gustative în laborator. Asta le-ar permite să testeze intensiv produsele noi și să creeze băuturi și o mâncare nesănătoasă care să genereze o și mai mare dependență. Sistemul nostru alimentar industrial, sponsorizat și susținut de politicile guvernamentale, ne-a cotropit corpul, mintea și sufletul. Este ca o invazie a răpitorilor de corpuri. Cei mai mulți dintre noi nici măcar nu ne dăm seama. Și cel mai rău este că majoritatea dăm vina exclusiv pe noi pentru obiceiurile noastre proaste, pentru poftă și creșterea în greutate.

Sănătatea este dreptul fundamental al omului și ne-a fost luat.

CUM SĂ SCĂPĂM DE OBEZITATE ȘI BOALĂ GĂTIND

Scriu și țin conferințe despre mâncare și o folosesc ca tratament de multă vreme, observându-i beneficiile asupra sănătății în cazul a mii de pacienți. Însă numai când am participat la realizarea filmului *Fed up** am făcut un pas înapoi și mi-am dat seama cât de mult s-a extins în țara noastră epidemia mâncării industrializate. Filmul prezintă modul în care industria zahărului sporește numărul cazurilor de obezitate, iar mie mi s-a cerut să merg în Carolina de Sud ca să discut cu o familie cu venituri reduse despre starea lor de sănătate. Am studiat criza de sănătate a acestei familii, am încercat să înțeleg cauzele profunde și i-am ajutat pe membrii ei să scape din această spirală descendentă înfricoșătoare. Trei dintre cei cinci membri ai familiei sufereau de obezitate morbidă, doi dintre ei aveau diabet zaharat incipient, iar tatăl suferea de diabet de tip 2, de insuficiență renală și făcea dializă. Familia supraviețuia datorită ajutoarelor de handicap și bonurilor de masă (sau SNAP** – Programul Suplimentar de Asistență Nutrițională). Membrii ei aveau greutăți financiare și se simțeau deznădăjduiți. Acest cerc vicios al sărăciei și sănătății precare afectează peste 150 de milioane de americani (inclusiv zeci de milioane de copii), care se luptă într-un fel sau altul cu povara fizică, socială și financiară a obezității, a bolilor cronice și a complicațiilor acestora.

Așa stăteau lucrurile și în cazul acelei familii. Mama, tatăl și fiul de șaisprezece ani aveau cu toții obezitate

* Film documentar american, realizat în 2014 și regizat de Stephanie Soechtig. (n. trad.)

** Supplemental Nutrition Assistance Program. (n. red.)

morbidă. Adolescentul prezenta un procent de grăsime corporală totală de 47%, iar abdomenul său avea 58% grăsime. Pentru a pune lucrurile în perspectivă, intervalul normal în ceea ce privește grăsimea corporală pentru un bărbat este de 10 până la 20 de procente. Spunea că este îngrijorat că în curând va avea 100% grăsime corporală. Nivelul său de insulină era extrem de ridicat, ceea ce determina un ciclu nesfârșit de poftă de dulce și dependență de mâncare, ducând la depozitarea unor cantități din ce în ce mai mari de grăsime pe abdomen. Fiind obez la vârsta de șaisprezece ani, speranța lui de viață *se scurta* cu treisprezece ani față de cea a copiilor care aveau un nivel sănătos al grăsimii corporale, iar el prezenta un risc de două ori mai mare de a muri la vârsta de cincizeci și cinci de ani față de prietenii săi mai sănătoși. Tatăl lui, la vârsta de patruzeci și doi de ani, suferea de insuficiență renală în urma complicațiilor provocate de obezitate. Întreaga familie se afla în pericol.

Toți își doreau cu disperare să găsească o cale de ieșire, însă nu aveau cunoștințele sau capacitatea de a se elibera de sub jugul mâncării industrializate. Se învinovăteau pe ei înșiși, însă era limpede că nu ei erau de vină. Erau doar victime.

Atunci când i-am întrebat ce îi motiva să-și dorească o schimbare, au început să curgă lacrimi. Tatăl a spus că nu vrea să moară și să-și părăsească soția și pe cei patru fii. Cel mai mic dintre băieți avea doar șapte ani. Tatăl avea nevoie de un transplant de rinichi pentru a-și salva viața, însă nu era eligibil dacă nu slăbea optsprezece kilograme și habar nu avea cum să o facă. Nimeni din familie nu știa să gătească. Nu știau cum să se orienteze într-un magazin alimentar, cum să cumpere mâncare adevărată sau să

citească o etichetă. Nu știau că chicken nuggets pe care le cumpărau aveau 25 de ingrediente și numai unul dintre ele era „pui”. Păreau legați la ochi când era vorba despre „mențiunile de sănătate” de pe mâncarea ambalată care îi făcea să se îngrășe și să se îmbolnăvească, mențiuni precum „cu un conținut redus de grăsimi”, „dietetic”, „zero grăsimi trans” și „integral”. Pop-Tarts integrale? Cool Whip cu zero grăsimi trans?

Să-ți spun ceva amuzant despre etichetele alimentare, dimensiunea porției și marketing: în anul 2003, lobby-ul alimentar a constrâns Administrația pentru Alimente și Medicamente (FDA) să permită companiilor alimentare să-și eticheteze produsele ca neavând grăsimi trans *dacă* produsul avea mai puțin de 1/2 de gram de grăsimi trans pe *porție*. Prin urmare, producătorii de frișcă Cool Whip pot afirma că este un „aliment” fără grăsimi trans, deoarece are mai puțin de 1/2 de gram de grăsimi trans la o porție de două linguri, în ciuda faptului că frișca Cool Whip este în mare parte produsă din grăsimi trans. *Pot minți în mod legal*. În cele din urmă, în anul 2015, FDA a stabilit că nu este sigur că grăsimile trans pot fi consumate sau că sunt „non-GRAS” (GRAS este un acronim pentru: în general, recunoscut ca sigur). Însă au oferit industriei alimentare o perioadă îndelungată pentru a scoate grăsimile trans din produse. Prin urmare, fii atent. Citește listele de ingrediente și nu mânca nimic care conține pe etichetă termenul „hidrogenat”.

Cei doi adulți ai acestei familii din Carolina de Sud au crescut în case în care practic tot ceea ce mâncau era fie prăjit, fie venea într-o cutie sau într-o conservă. Preparau doar două tipuri de legume: varză fiartă și fasole verde conservată. Nu dețineau instrumentele esențiale de gătit,

cum ar fi un tocător adecvat pentru a tăia legumele sau pentru a curăța carnea. Aveau câteva cuțite vechi și tocite care stăteau ascunse în fundul bufetului și nu erau folosite nicio dată. Tot ceea ce mâncau era semipreparat în fabrică. Trăiau din bonuri de masă și ajutoare de handicap, cheltuind aproximativ 1.000 de dolari pe lună pentru mâncare, din care jumătate se ducea pe cine la restaurante de tip fast-food – aceasta era principala lor activitate în familie! Erau prinși într-un deșert al mâncării și într-un ciclu al dependenței de mâncare. Discuția s-a schimbat acum, când știința a demonstrat că alimentele procesate – în special, zahărul – provoacă dependență. Atunci când creierul tău este dependent de drog, puterea voinței și responsabilitatea personală nu mai au nicio șansă, însă există o cale de a rupe acest ciclu cu ajutorul mâncării adevărate și integrale.

LEACUL SE AFLĂ ÎN BUCĂTĂRIE

Mi-am dat seama că cel mai rău lucru pe care îl puteam face acestei familii ar fi fost să îi rușinez sau să îi judec, să le prescriu și mai multe medicamente sau să le spun să mănânce mai puțin și să facă mai mult sport (o modalitate subtilă de a-i învinovăți). Însă eu voiam să-i învăț să gătească mâncare adevărată de la zero și să le arăt că puteau să mănânce bine cu un buget redus și să aibă senzația de sațietate.

În prima zi, când m-am uitat în frigiderul lor, am fost surprins să văd o legătură de sparanghel proaspăt. Mama a explicat că în trecut nu îl putea suferi. „Odată, am luat sparanghel la conservă; a fost rău”, a spus ea. „După aceea, un prieten mi-a zis să încerc sparanghel la grătar și, cu toate că nu am vrut, am încercat și a fost bun.” Teoria mea în

legătură cu legumele este următoarea: dacă nu poți să le suferi, atunci probabil că nu le-ai consumat niciodată găti-te corect. Fie au fost conservate, gătite prea mult, fierte, prăjite în ulei, fie transformate într-un terci foarte procesat și lipsit de gust. Gândește-te la varza de Bruxelles fiartă prea mult sau la mazărea fără gust din conservă. Cele mai rele!

Prin urmare, am convins întreaga familie să spele, să curețe, să mărunțească, să taie, să atingă și să gătească mâncare adevărată – alimente integrale precum morcovi, ceapă, cartofi dulci, castraveți, roșii, verdețuri pentru salată, chiar și sparanghel. Le-am arătat cum să curețe usturoiul, să taie ceapa, să îndepărteze capetele tari ale sparanghelului. I-am învățat cum să soteze sparanghelul cu usturoi în ulei de măsline, cum să prăjească cartofii dulci cu fenicul și ulei de măsline și cum să pregătească de la zero curcan cu chili. Am gătit cu toții împreună. Familia a pregătit chiar și sos proaspăt pentru salată din ulei de măsline, oțet, muștar, sare și piper în loc să stropească verdețurile cu sosul îmbuteliat și plin de sirop de porumb bogat în fructoză, uleiuri rafinate și GMS pe care îl preferau înainte.

Băieții mai mici au venit alergând în bucătărie, ademniți să lase consolele de jocuri de mirosurile plăcute și calde de chili și cartofi dulci prăjiți, arome pe care nu le mai simțiseră venind din bucătăria lor până atunci. Ne-am așezat cu toții la masă ca să ne bucurăm de o mâncare proaspăt gătită și s-au declarat surprinși de cât de delicioasă și îndestulătoare era.

După o masă veselă și tămăduitoare cu mâncare adevărată, gătită într-un timp mai scurt și cu bani mai puțini decât ar fi fost necesari ca să meargă cu mașina la Denny's

și să comande chicken nuggets prăjite în ulei, chifle, sos și fasole verde din conservă, fiul cel aproape „superobez” s-a întors neîncrezător spre mine și m-a întrebat:

— Dr. Hyman, dumneavoastră mâncați astfel de mâncare adevărată împreună cu familia în fiecare seară?

— Da, i-am răspuns.

Acest copil se lupta să se însănătoșească, spera să meargă la facultatea de medicină și voia să-și ajute familia. Este limpede că, dacă familia ar alege pur și simplu mâncarea adevărată, pregătită acasă – chiar și cu un buget restrâns –, s-ar afla pe calea cea bună pentru a-și îndeplini aceste visuri și chiar mai mult.

Când a venit vremea să mă îndrept spre casă, am plecat printre lacrimi de ușurare și speranță într-un viitor diferit al acestei familii. Le-am dat cartea mea, *Blood Sugar Solution Cookbook (Soluția în caz de glicemie – carte de bucate)*^{*}, și un ghid de buzunar intitulat *Good Food on a Tight Budget (Mâncare bună cu buget redus)* al organizației cu care colaborez, numită Grupul de Lucru Ecologist. La cinci zile după ce am plecat, mama băieților mi-a trimis un mesaj în care mi-a spus că familia a slăbit deja opt kilograme și că avea să pregătească din nou curcan cu chili. Când am vorbit iar cu ei, după nouă luni, slăbiseră împreună nouăzeci de kilograme. Mama băieților slăbise patruzeci și cinci de kilograme. Tatăl slăbise douăzeci de kilograme și putea să primească un rinichi nou. Fiul slăbise douăzeci și două de kilograme, dar s-a angajat la un fast-food și le-a pus înapoi. În orice caz, este din nou pe calea cea bună și a ajuns de la 153 de kilograme la 95 de kilograme: o pierdere în gre-

^{*} Carte apărută cu titlul *Soluția pentru glicemie*, la Editura Adevăr Divin, Brașov, 2017. (n. trad.)

utate de 58 de kilograme. Iar acum dă examen la facultatea de medicină!

Dacă o familie care trăia în cel mai rău deșert alimentar din America și supraviețuia din bonuri de masă și ajutor de handicap a reușit să facă asta, atunci orice familie poate să o facă.

SĂ GĂTIM CA SĂ SCĂPĂM DIN ACEST HAOS

Se consideră că timpul și banii sunt cele mai mari obstacole din calea unei alimentații sănătoase. În majoritatea cazurilor, niciunul nu este un obstacol adevărat. Americanii petrec opt ore pe zi în fața unui ecran. În medie, stăm două ore pe zi pe internet: lucru care nici măcar nu exista în urmă cu 20 de ani! Însă nu reușim să găsim timpul necesar pentru a planifica, pentru a face cumpărături și pentru a găti pentru familie? Este adevărat, s-ar putea să coste puțin mai mult să cumperi carne proaspătă, pește, legume și fructe decât să mănânci mizerii procesate și mâncare de la fast-food. Însă nu trebuie să fie așa. De fapt, studiile au demonstrat că nu este mai scump să consumi mâncare adevărată decât mâncare procesată. Nu trebuie să cumperi cotlet de vită hrănită cu iarbă (cu toate că este ideal). Poți să mănânci bine și cu bani mai puțini. Ca să clarificăm lucrurile, europenii cheltuiesc 20% din venitul lor pe mâncare, în timp ce americanii numai 9%. Trebuie să punem preț pe hrana și pe sănătatea noastră. Ceea ce nu cheltuim în primă instanță vom cheltui în ultimă instanță la farmacie și la cabinetul medical.

Ceea ce ne lipsește este educația – abilitățile esențiale, cunoștințele și încrederea – de a cumpăra și de a găti

mâncare adevărată. Atunci când nu știi să gătești o legumă, cum ai putea să te hrănești pe tine și familia ta? Experiența mea din Carolina de Sud m-a învățat că nu lipsa dorinței de a se însănătoși este cea care îi ține pe oameni prizonieri ai industriei alimentare și ai promotorilor ei. În lipsa încrederii care vine din a ști cum să prepare mâncare de calitate, oamenii rămân vulnerabili în fața tacticilor agresive de marketing ale industriei alimentare, care este cât se poate de dornică să ne vândă produse de slabă calitate ce seamănă cu mâncarea, provoacă dependență, sunt procesate de om și îngrașă, atât pe noi, cât și profitul lor. Marile companii de produse alimentare ambalate sunt asemenea dealerilor de droguri care își promovează produsele ce provoacă dependență.

Trebuie să gătim ca să scăpăm de dependența de mâncare proastă. Cumpărăturile, gătitul și consumul alimentar sunt acțiuni politice cu efecte benefice de lungă durată asupra sănătății noastre, a pământului, economiei și nu numai. Michael Pollan, în cartea sa *Cooked (Gătit)*, spune: „Declinul mâncării gătite zilnic în casă afectează nu numai sănătatea organismului nostru și a pământului, ci și familiile noastre, comunitățile și înțelegerea felului în care mâncarea ne conectează cu lumea”.

Gătitul este distractiv, eliberator și esențial pentru a atinge sănătatea și fericirea. Din păcate, am renunțat la actul de a găti, această sarcină unică ce ne face umani, în favoarea industriei alimentare. Am devenit consumatori de alimente, nu persoane care produc și prepară și, procedând astfel, ne-am pierdut conexiunea cu lumea și cu noi înșine.

Scopul meu este să reconstruiesc conexiunea pentru tine.

SĂ DESCÂLCIM CERCETĂRILE PE TEMA MÂNCĂRII

În parte, motivul pentru care suntem atât de derutați în legătură cu ceea ce ar trebui să mâncăm este că studiile nutriționale sunt greu de organizat. Ideal ar fi ca oamenii de știință să ia două grupuri de oameni, să le ofere regimuri alimentare diferite (asigurându-se că nu consumă altceva) și să îi urmărească timp de 30 de ani. Aceasta nu se va întâmpla niciodată. Oamenii, spre deosebire de șoarecii de laborator, nu pot fi menținuți în medii controlate pentru o perioadă susținută de timp, prin urmare rezultatele studiilor nutriționale nu sunt niciodată pe cât de decisive și-ar dori cercetătorii să fie. Secretul pentru a trage niște concluzii corecte este să cântărești toate dovezile oferite de știință, studiile populaționale și experimentele controlate și să le combini cu puțin bun-simț evolutiv. Știința nutriției este adeseori tulbure, astfel explicându-se contradicțiile și informațiile greșite primite din partea oamenilor de știință și a experților de-a lungul deceniilor. De exemplu, Asociația Americană a Inimii, sau AHA (care primește o mare parte din fonduri de la industria alimentară și cea farmaceutică), a declarat recent că uleiul de cocos este dăunător deoarece conține grăsimi saturate, în ciuda faptului că nu a existat niciun experiment controlat sau vreun studiu care să arate că uleiul virgin organic de cocos duce la infarct. Studiul AHA pe tema grăsimilor a fost finanțat în parte de procesatorii de ulei de rapiță. Printre sponsorii AHA se numără multe dintre marile companii alimentare, cum ar fi Kellogg's, PepsiCo, General Mills, Nestlé, Mars, Domino's Pizza, Kraft, Subway și Quaker – aproape toate înlocuind grăsimile saturate cu uleiurile vegetale cu omega-6, despre care AHA

ne spune să consumăm mai mult pentru a preveni bolile cardiovasculare. AHA mai primește sute de dolari ori de câte ori vizele sale privind produsele sănătoase pentru inimă sunt folosite pe alimente precum Lucky Charms – o mizerie plină de zahăr despre care se știe că provoacă boli cardiovasculare. Tot mai mulți oameni de știință scot în evidență potențialele efecte negative ale înlocuirii grăsimilor saturate cu uleiuri vegetale rafinate sau cu AGP (acizi grași polinesaturați).¹

Demonizarea uleiului de cocos se bazează pe o teorie depășită conform căreia grăsimile saturate provoacă boli cardiovasculare. Mai bine de șaptesprezece metaanalize nu au descoperit nicio legătură de acest fel. Dacă am accepta recomandarea Asociației Americane a Inimii de a consuma mai puțin de 5% din calorii ca grăsimi saturate, ar trebui să interzicem laptele matern. (Acesta conține uluitorul procent de grăsimi saturate de 25% din calorile sale.)

Majoritatea studiilor nutriționale se bazează pe analize ample ale populației și ale modelelor sale de a se hrăni, iar informațiile sunt obținute în mare parte prin intermediul chestionarelor alimentare sau al sondajelor alimentare, în care participanții primesc un chestionar privind frecvența alimentelor în fiecare an. Îți amintești chiar fiecare lucru pe care l-ai mâncat luna aceasta? Dar săptămâna aceasta sau chiar în ultimele douăzeci și patru de ore? Și cât de reprezentativ este pentru ceea ce ai mâncat în ultimii cinci ani sau în ultimele cinci decenii? Este o realitate faptul că oamenii oferă informații mai puține sau mai multe despre mâncarea pe care o consumă, în funcție de ceea ce consideră ei că sună cel mai sănătos. De exemplu, dacă tu crezi că desertul este rău pentru sănătate, probabil că nu vei

oferi multe informații despre câtă înghețată ai mâncat săptămâna trecută.

Un alt factor pe care trebuie să îl luăm în considerare este cine finanțează acest studiu. Există oare un conflict de interese? Dacă un studiu este plătit de o companie alimentară, e de opt ori mai probabil să ofere rezultate pozitive în privința produselor companiei.² În cazul în care Consiliul Național al Produselor Lactate finanțează studii legate de lapte, atunci probabil că laptele va fi considerat benefic pentru sănătate. Când Coca-Cola susține studii despre băuturi răcoritoare, este posibil ca sucul carbogazos să nu fie considerat vinovat pentru obezitate și boală.

În plus, uneori și oamenii de știință se fac vinovați de susținerea teoriilor preferate cu o fervoare vecină cu religiozitatea. Drept urmare, ei cred numai în studiile care le confirmă punctele de vedere. Noi numim asta cercetare cu jumătate de măsură. După ce am citit rezultatele cercetărilor asupra alimentației oamenilor de-a lungul a 35 de ani, până și eu sunt derutat. Însă citesc dincolo de titluri, deoarece înțeleg metodele și pot analiza informațiile reale ca să aflu ce demonstrează studiile – sau, la fel de important, ce *nu* demonstrează. Am petrecut ore în șir parcurgând informații și descifrând toate informațiile științifice plictisitoare pentru ca tu să nu mai fii nevoit să faci asta.

În calitate de medic, am văzut și cum răspund pacienții mei la diferitele intervenții alimentare și nutriționale. Am dezvoltat o modalitate de a mânca care te eliberează de teama periculoasă de mâncare, asigurând o alimentație sănătoasă, sustenabilă și flexibilă. Eu nu încasez bani în urma niciunui interes ascuns și nici nu mi-am petrecut viața ca să susțin o anumită școală de gândire alimentară. Am fost

și vegan, și omnivor, am mâncat produse cu un conținut scăzut de grăsimi, alimente bogate în carbohidrați și sărace în carbohidrați, alimente cu un conținut ridicat de grăsimi și am recomandat și verificat tot felul de regimuri pentru zeci de mii de pacienți în peste 30 de ani de practică medicală și de promovare.

La un moment dat, am susținut și am prescris regimuri vegetariene cu un conținut scăzut în grăsimi, însă, atunci când noile cercetări m-au convins că grăsimile sunt bune, mi-am schimbat recomandările. Nu sunt dedicat unui anumit punct de vedere. Sunt curios ce se află dincolo de bani și care sunt orgoliile din spatele studiilor. Sunt interesat de un singur lucru cât se poate de simplu: Ce ar trebui să mâncăm ca să rămânem în formă și sănătoși? Vreau să trăiesc mult, să mă simt bine și să evit boala, nu vreau să mănânc nimic din ce mi-ar pune în pericol acest obiectiv. Și vreau același lucru și pentru tine.

NEVOIA DE POLITICI NAȚIONALE DE ALIMENTAȚIE, SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE

Un motiv hotărâtor pentru nesiguranța alimentară este acela că sistemul nostru alimentar a devenit extrem de politic. Politicile guvernamentale ne influențează puternic principiile alimentare și decid ce alimente sunt obținute, cum sunt obținute și procesate și cum sunt vândute. Politica noastră alimentară stabilește și ce alimente reprezintă fundamentul programelor alimentare guvernamentale, cum ar fi bonurile de masă, sau SNAP, care hrănesc peste 40 de milioane de oameni; prânzul în școli și WIC (Serviciul de Nutriție și Alimentație pentru Femei, Sugari și Copii). Influența uriașă pe care lobbyștii mâncării și agriculturii

industrializate o au asupra politicilor noastre încurajează un sistem alimentar care generează boala. De exemplu, în alegerile din anul 2016, Asociația Americană a Băuturilor și companiile de sucuri carbogazoase au cheltuit peste 30 de milioane de dolari pentru a se opune taxării băuturilor îndulcite cu zahăr. Numai pentru că o organizație cu buzunarele adânci și un miliardar (Fundatia Arnold și Michael Bloomberg) au cheltuit 20 de milioane de dolari ca să li se împotrivescă, taxarea băuturilor carbogazoase a fost aprobată în patru oreșe. De asemenea, de ce Recomandările Alimentare ale Statelor Unite din anul 2015 ne spuneau să reducem consumul produselor cu adaos de zahăr la mai puțin de 10% din calorile noastre³, în vreme ce programul SNAP al Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite (bonurile de masă) cheltuiește aproximativ 7 miliarde de dolari pe an pentru ca oamenii cu posibilități materiale reduse să consume sucuri carbogazoase și băuturi îndulcite cu zahăr (aproximativ 20 de miliarde de porții pe an)? (Sucurile carbogazoase reprezintă „articolul alimentar” numărul unu cumpărat de cei care beneficiază de SNAP.) Nu mai e de mirare că, în aceste condiții, costurile bolilor cronice copleșesc bugetul nostru federal. Trebuie să ne transformăm sistemul alimentar și să abordăm una dintre cele mai mari amenințări la adresa bunăstării noastre: lipsa unei politici alimentare coordonate și comprehensive. Criza în care se află sănătatea națiunii și a lumii noastre nu este provocată de probleme medicale, ci mai degrabă de probleme sociale, economice și politice care conspiră pentru a provoca boala – sau, după cum o numea medicul și activistul global Paul Farmer, „violenta structurală”. Iar sistemul nostru alimentar se află în punctul de întâlnire al crizelor noastre actuale. Efectele modului în care obținem, producem, distribuim și

consumăm mâncarea subminează binele public și ruinează ce a mai rămas din încrederea publică în guvern. Iată numai câteva dintre consecințele politicilor noastre alimentare:

- Un sistem de sănătate în criză din cauza bolilor cronice provocate de stilul de viață și de alimentație care îi afectează pe jumătate dintre americani.⁴
- Depășirea datoriei federale datorată în mare parte povarii fiscale exercitate de bolile cronice asupra Medicare și Medicaid.⁵
- Un „decalaj al succesului” generat de obezitatea infantilă și bolile provocate de mâncare ce duce la o performanță școlară slabă, având ca rezultat o competitivitate economică globală scăzută.⁶
- Amenințarea la adresa securității naționale din cauza lipsei condiției fizice a recruților militari.⁷
- Degradarea mediului⁸ și schimbările climatice⁹ din cauza agriculturii bazate pe produse petrochimice și a operațiilor de hrănire cu concentrate a animalelor (CAFO*) – modul în care este obținută majoritatea hranei în Statele Unite.
- Sărăcia, violența și nedreptatea socială din cauza efectelor alimentației proaste asupra comportamentului.¹⁰

Politicile noastre alimentare curente promovează consumul de zahăr și de alimente procesate nesănătoase permițând:

* Concentrated Animal Feeding Operation. (n. red.)

- Un marketing alimentar nereglementat care vizează copiii, populația fără posibilități materiale și minoritățile și promovează băuturile îndulcite cu zahăr și alimentele industriale responsabile de răspândirea obezității infantile și a inegalității rasiale în domeniul sănătății, mai ales în rândul comunităților afro-americane și latino-americane.¹¹
- Lipsa unui sistem clar de etichetare a alimentelor care să-i ajute pe consumatori să ia decizii informate.¹²
- Subvenționarea bunurilor¹³ folosite în mâncarea procesată (siropul de porumb bogat în fructoză și uleiul de soia), care sunt direct legate de starea proastă de sănătate. Numai aproximativ un procent din cheltuielile fermelor susține mâncarea sănătoasă. Prețul sucurilor carbogazoase a scăzut cu aproximativ 40% începând din anii 1970, în vreme ce prețul fructelor și al legumelor a crescut cu aproximativ 40%.¹⁴
- Un program de bonuri de masă (SNAP)¹⁵ care susține consumul de băuturi îndulcite cu zahăr. (Singura prevedere și cea mai importantă, după cum am observat anterior, în cadrul SNAP este cea de 7 miliarde de dolari pe an pentru sucurile carbogazoase. Aceasta înseamnă aproximativ 20 de miliarde de porții de sucuri carbogazoase pentru populația fără posibilități materiale în fiecare an.) Este „alimentul” numărul unu cumpărat cu ajutorul bonurilor de masă.
- Recomandările alimentare ale Statelor Unite¹⁶ care nu reflectă știința, ci mai degrabă influența lobby-ului alimentar, reprezentând baza tuturor programelor guvernamentale, inclusiv prânzul asigurat în școli, care permite laptele cu un conținut scăzut în grăsimi și

îndulcit cu zahăr, dar nu și laptele integral. De fapt, în anul 2016, Congresul a cerut Academiei Naționale de Științe (NAS) să revizuiască modul în care erau elaborate Recomandările Alimentare ale Statelor Unite. Raportul Academiei a fost lansat la sfârșitul anului 2017. Au fost descoperite probleme importante în ceea ce privește procesul, inclusiv influența industriei alimentare și conflictele de interese ale oamenilor de știință din cadrul Comitetului Consultativ al Recomandărilor Alimentare. Există vreo dovadă că ar trebui să bem trei pahare de lapte pe zi? Nici vorbă. Raportul a mai descoperit că membrii comitetului au ignorat un volum semnificativ de lucrări din literatura de specialitate. De exemplu, au ignorat multe studii ample care au demonstrat că nu există nicio legătură între grăsimile saturate și bolile cardiovasculare sau studii care au dovedit efectul negativ al cerealelor.

- Lipsa taxării băuturilor îndulcite cu zahăr în ciuda dovezilor clare că taxarea duce la reducerea consumului și oferă o sursă de finanțare a măsurilor de sănătate publică pentru a lupta împotriva obezității și a bolilor cronice, precum și pentru a îmbunătăți starea de sănătate în rândul comunităților.¹⁷
- Lipsa unei reglementări a relațiilor iresponsabile¹⁸ dintre industria alimentară și organizațiile nonprofit însărcinate să vegheze la sănătatea publică. Acest fapt este agravat de activitățile comunitare și filantropice sau de programele de „responsabilitate socială corporatistă” ale industriei alimentare concepute pentru a controla sau submina eforturile de reformă (exemple: donațiile industriei alimentare pentru NAACP, Asociația

Națională de Promovare a Persoanelor de Culoare, au determinat acea organizație să se opună taxării băuturilor carbogazoase; peste 40% din bugetul anual al Academiei pentru Nutriție și Alimentație vine din industria alimentară.)

- Lipsa unei finanțări adecvate a științelor nutriționale sau a serviciilor comunitare de sănătate în cazul bolilor cronice (precum Planul Daniel, pe care Rick Warren și cu mine l-am creat împreună cu dr. Mehmet Oz și Daniel Amen, sau lucrători din domeniul sănătății pentru Partners in Health, un grup fondat și condus de Paul Farmer, menționat anterior).¹⁹
- Utilizarea de antibiotice în hrana animalelor pentru a preveni bolile, fapt care ne pune în pericol sănătatea creând virusuri rezistente la medicamente.²⁰
- O opoziție repetată la schimbare din partea industriei alimentare prin intermediul lobby-ului și al unei respingeri active a oricărei inițiative pentru taxarea băuturilor carbogazoase și a zahărului. Companiile producătoare de băuturi carbogazoase au cheltuit 30 de milioane de dolari pentru a se opune taxării în numai patru state în anul 2016. De asemenea, periodic se adresează instanței²¹ pentru a se împotrivi etichetelor de avertizare, taxelor etc.

Există multe modalități de abordare a acestor probleme. În orice caz, nedreptatea alimentară și efectele sale pe termen lung asupra sănătății populației, economiei și mediului justifică o revizuire și o reformă cuprinzătoare a politicilor alimentare. Avem peste opt agenții federale care guvernează cel mai mare sector al economiei noastre: industria

alimentară. Agențiile și politicile lor sunt adesea în conflict unele cu altele și generează rezultate care nu susțin bunăstarea noastră. De exemplu, Reglementările Alimentare ale Statelor Unite ne sfătuiesc să reducem semnificativ consumul de băuturi îndulcite cu zahăr, însă „asigurarea culturilor” de către guvern sau subvențiile fermierilor susțin producția de porumb care este transformat în sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză, făcându-l atât de ieftin încât este omniprezent în aprovizionarea cu alimente. Acesta este motivul pentru care vicepreședintele Pepsi, atunci când l-am întrebat de ce folosește sirop de porumb cu un conținut ridicat de fructoză, mi-a răspuns că guvernul îl face să fie atât de ieftin încât nu își poate permite să nu îl folosească. Lipsa unor politici coerente este în beneficiul intereselor speciale și subminează binele public. Reformarea sistemului nostru alimentar, crearea unei politici naționale de alimentație, sănătate și bunăstare și eliminarea nedreptății alimentare sunt părți esențiale în crearea unei națiuni sănătoase.

SĂ NE CONCENTRĂM DIN NOU ASUPRA MÂNCĂRII ADEVĂRATE

O parte din confuzia care planează asupra a ceea ce ar trebui și nu ar trebui să mâncăm este determinată de ceea ce se numește *nutriționism*. Nutriționismul este știința împărțirii componentelor alimentare în părțile lor individuale, cum ar fi un tip de vitamină sau un tip de grăsime și studierea lor în parte. Această abordare este utilă în evaluarea medicației, acolo unde ar putea să existe o singură moleculă concepută să vizeze o anumită cale și o anumită boală, însă nu este utilă pentru a înțelege mâncarea. Lucrurile pe

care le mâncăm conțin multe componente diferite, care interacționează unele cu altele și cu complexitatea biochimică a corpului nostru. În lumea reală, nicio substanță nutritivă nu acționează de una singură, însă a susține că acționează astfel este în beneficiul industriei alimentare, permițându-i să pretindă beneficii ale substanțelor nutritive, în funcție de ce este la modă astăzi: dacă deodată toată lumea vorbește despre beneficiile fibrelor sau uleiurilor vegetale ori despre pericolul grăsimilor saturate, producătorii își pot adapta ingredientele (și reclamele) pentru a face profit. Multicerealele Froot Loops?

Vreau să scot în evidență următorul aspect: oamenii nu mănâncă ingrediente, ei mănâncă alimente. Și adeseori mănâncă alimente care conțin zeci de ingrediente, multe tipuri de grăsimi, proteine, carbohidrați, vitamine, minerale, fitonutrienți și multe altele. De exemplu, uleiul de măsline, despre care oamenii cred că este o grăsime monosaturată sau „bună”, conține la rândul său aproximativ 20% grăsimi saturate, 20% grăsimi omega-6 polinesaturate și chiar și câteva grăsimi omega-3, precum și polifenoli antioxidanți declanșatori de boli. Carnea de vită conține, de asemenea, diferite tipuri de grăsimi și multe vitamine, minerale și antioxidanți. Lumea nutriției nu se mai concentrează asupra substanțelor nutritive individuale, ci asupra modelelor alimentare, alimentelor integrale și sortimentelor complexe de alimente... cu alte cuvinte, asupra felului în care *de fapt* mâncăm.

SĂ CLARIFICĂM CE NAIBA AR TREBUI SĂ MÂNCĂM

Cred cu adevărat că experții în sănătate de la nivel mondial ar putea să convină asupra a ceea ce înseamnă o alimentație bună, chiar dacă par să existe atât de multe informații și discuții contradictorii. Dacă am face cu toții apel la bunul-simț, am fi de acord că ar trebui să mâncăm alimente adevărate, integrale, de proveniență locală (atunci când este posibil), proaspete, nealterate, neprocesate și fără chimicale. Această carte intră în miezul problemei a ceea ce înseamnă cu adevărat să mănânci astfel.

Împreună, putem rescrie povestea alegerilor alimentare. Ne putem lua sănătatea înapoi de la cei care câștigă menținându-ne într-o stare de confuzie. Nu vreau să etichetez toate marile companii alimentare și mediatice ca fiind profitoare rău-voitoare; în orice caz, este limpede că beneficiază de pe urma faptului că noi, consumatorii, suntem menținuți într-o stare de dezorientare. Guvernul nostru permite corporațiilor să privatizeze profiturile și să împartă costurile.

În titlurile ziarelor, afirmațiile generale și confuzia vând. Gândește-te numai la articolele care au luat cu asalt internetul: „Salata este mai dăunătoare pentru planetă decât șunca”; „Dieta mea vegană aproape că m-a ucis”; „Uleiul de cocos nu este sănătos”. Aceste titluri intenționează să ne păcălească, și, în momentul în care devenim cumiți și frustrați, marile companii alimentare pot câștiga mulți bani oferindu-ne produse convenabile, la îndemână, fără bătaie de cap, care pretind să ne scape de presupuneri. În anii 1950, General Mills a invitat marile companii alimentare să se adune în Minnesota pentru a aborda reacțiile adverse

din acea vreme față de mâncarea procesată. Au decis împreună să facă din comoditate valoarea lor fundamentală. Comoditatea a fost strategia. Au subminat în mod activ o mișcare privind economia domestică ce învăța familiile să gătească și să grădinărească. Au inventat personajul Betty Crocker și au realizat o carte de bucate care includea produse procesate printre rețete: biscuiții Ritz, brânza Velveeta, supa Campbell's și multe altele. Mama mea folosea aceste rețete tot timpul. Marile companii alimentare ne-au spus că, de fapt, ne ridică o mare povară de pe umeri, făcând pregătirea mesei mai simplă și mai ieftină, însă ceea ce au realizat în realitate a fost să ne îmbolnăvească și să ne îngrașe.

Confuzia în privința mâncării nu este doar o dilemă personală. Poate avea impact asupra familiei și comunității tale. Împreună, confuzia noastră transmite mesaje potrivit cărora nu suntem responsabili pentru ceea ce introducem în organismul nostru; putem permite marilor companii alimentare și așa-numiților experți să preia responsabilitatea pentru noi. În esență, atunci când ne simțim învinși, ei sunt învingători, însă, atunci când simțim că avem mintea limpede și neafectată de tendințe, de știrile contradictorii și de marketingul lipsit de etică, noi suntem cei care învingem.

Este o perioadă interesantă și complexă. Cu fiecare lucru cumpărat, avem ocazia să votăm pentru o planetă mai sănătoasă și să creăm o societate mai sănătoasă, și cu fiecare îmbucătură avem ocazia de a ne hrăni și de a ne vindeca trupul. Partea a II-a a acestei cărți este concepută pentru a te ajuta să înțelegi fiecare aspect al mâncării – de la efectele asupra biologiei și sănătății până la efectele ei asupra mediului, animalelor și oamenilor care ne produc