

ALIMENTAȚIA
și SĂNĂTĂȚEA
femeii

Redactare: Bianca Vasilescu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Design copertă: Andra Penescu

ALIMENTAȚIA ȘI SĂNĂTATEA FEMEII

Elena Pridie

Copyright © 2016 Editura **Sian Books**

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PRIDIE, ELENA

Alimentația și sănătatea femeii / Elena Pridie. –

București: Sian Books, 2016

Conține bibliografie.

ISBN 978-606-8657-17-2

613.2:3-055.2

Grupul Editorial **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura **Sian Books** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

/editura.all

allcafe.ro

Elena Didie

ALIMENTAȚIA
și SĂNĂTĂȚEA
femeii

SIAN  Health

<http://www.all.ro/alimentatia-si-sanatatea-femeii.html>

**Cărți de alimentație sănătoasă scrise de
Elena Pridie, publicate de Grupul Editorial ALL**

Rețete din crudități pentru sănătate, pentru viață

Editura Sian Books, 2012

Alimentația și sănătatea copilului

Editura Sian Books, 2015.

ATENȚIE: Lucrarea de față are scop educativ și informativ. Nicio informație din această carte nu trebuie privită ca substituent al consultației medicale)

<http://www.all.ro/alimentatia-si-sanatatea-femeii.html>

Cuprins

Prefață	9
Introducere	11
Sănătatea – un dar de mare preț.....	16
Frumusețe sau... sănătate?!	21
Sănătatea femeii	24
Puțină fiziologie.....	24
Ciclul hormonal al femeii.....	26
Alți factori care influențează ciclul hormonal al femeii.....	32
Terapia de substituție a hormonilor – este oare o soluție de dorit?	34
Alimentația	36
Prea multe diete. Pe care s-o aleg?	36
Cum se instalează boala în corpul nostru. Rolul alimentației.....	39
Alimentația și greutatea corporală.....	45
Alimentația sănătoasă	47
Hrană pentru sănătatea noastră.....	47

Alimentele.....	48
Nutrimente/elementele nutritive	49
Glucidele.....	50
Grăsimile.....	53
Proteinele	60
Vitaminele și mineralele.....	64
Fibrele.....	69
Apa.....	72
Substanțele fitochimice	73
Importanța alimentelor integrale.....	76
Siguranța alimentelor.....	79
Este soia un aliment sigur?.....	80
Adevărul despre produsele lactate.....	85
Adevărul despre sare.....	90
Uleiurile vegetale	92
Alimentația femeii în perioada sarcinii și a alăptării	94
Sarcina.....	94
Alăptarea.....	107
Beneficiile alăptării pentru mamă.....	111
Responsabilitate sporită.....	112
Aspecte practice	114
Grupe de alimente.....	114
Principii pentru o alimentație sănătoasă.....	118
Alcătuirea meniului	122
Mai avem nevoie de bucătărie?.....	124
Exemplu de meniu pentru 2 săptămâni	127
Rețete pentru săptămâna 1.....	131
Rețete pentru săptămâna 2.....	148

Mărturia autoarei.....	164
Concluzii	170
Referințe bibliografice.....	173

Prefață

Nutriția este un domeniu care a ajuns în centrul atenției cu precădere în ultimele decenii, tot mai mulți oameni fiind interesați cum să mănânce cât mai sănătos. Cercetările sunt în continuă desfășurare, iar rezultatele de etapă sunt diverse și nu de puține ori contradictorii. Medicina convențională elaborează periodic ghiduri după care se poate orienta populația unei țări, medicina alternativă în schimb susținând principii de alimentație mai aproape de ceea ce ne învață natura, ale căror produse le recomandă în mod special.

Autoarea cărții, bazându-se pe cercetările de ultimă oră în materie de nutriție și prin prisma propriei experiențe de viață dorește să întindă o mână de ajutor femeilor care, nu de puține ori, se află în derută cu privire la alimentația pe care s-o alege pentru propria persoană și propria familie având în vedere sănătatea nu doar de moment, ci și cea pe termen lung, a lor proprie cât și a copiilor pe care urmează să-i aducă pe lume. Având în vedere explozia de boli cu punctul de plecare în alimentație din ultimele decenii, inițiativa autoarei este cât se poate de bine-venită, de informațiile din această carte beneficiind în ultimă instanță nu doar femeile, ci și familiile lor, respectiv partenerii de viață și copiii.

Autoarea recomandă și în această carte, ca în toate celelalte cărți prin care este cunoscută publicului cititor, o alimentație pe

bază de plante, integrale, cu cât mai puține produse rafinate și grăsimi adăugate. Astfel, lucrarea de față este o pledoarie pentru acest tip de nutriție cu efecte benefice pentru toți cei ce vor s-o experimenteze. Este analizată influența ei asupra organismului femeii în diversele etape ale vieții, cu particularitățile respective.

Lucrarea ne inspiră, ne motivează și ne pregătește în mod concret pentru schimbarea obiceiurilor alimentare zilnice.

Recomand în mod deosebit sfaturile practice și exemplele de meniuri care ușurează trecerea de la teorie la practică, de altfel lucrul cel mai greu pentru persoana obișnuită, fără pregătire medicală sau nutrițională.

Rețetele, pentru care Elena Pridie este atât de cunoscută, fac deliciul cărții și aduc în același timp o amprentă personală.

Dr. Adina Dragomir

Introducere

În urmă cu aproximativ 15 ani, dr. Colin Campbell a primit, în biroul său de la Universitatea Cornell, un apel telefonic mai puțin obișnuit. La celălalt capăt al firului se afla o doamnă care i-a adresat o întrebare referitoare la cancerul de sân:

„În familia mea au fost multe cazuri de cancer de sân. Atât mama mea cât și bunica mea au murit din cauza acestei boli și acum, sora mea mai mare, în vârstă de 45 de ani, a fost diagnosticată cu aceeași boală. Având în vedere istoria bolii din familie, nu pot decât să îmi fac griji pentru fiica mea în vârstă de nouă ani. Curând va avea și ea menstruație și sunt îngrijorată cu privire la riscul de a face cancer de sân. Am văzut o mulțime de studii care arată că antecedentele familiale sunt importante, și mi-e teamă că este inevitabil ca fiica mea să se îmbolnăvească de cancer de sân. Una dintre opțiunile la care m-am gândit a fost de a face mastectomie fiicei mele, pentru a-i extirpa ambii săni. Aveți vreun sfat?”¹

Vă mărturisesc că am fost total bulversată când am citit această relatare care este cât se poate de reală. M-am întreat: Ce se întâmplă cu lumea noastră? Până unde se va ajunge?. Oare aceasta este singura șansă în fața acestui monstru nemilos care este cancerul de sân? Nu e de ajuns că atât de multe femei ajung mutilate atunci când boala deja s-a instalat și nu mai există alternativă, ca acum să se pună problema mutilării unor copile nevinovate?, iar faptul că însăși mama acestei fete a trebuit să se

gândească la această soluție ca la unica existentă, mi-a sporit și mai mult tulburarea.

Dr. Campbell comentează: „*Această femeie era într-o situație extrem de dificilă. S-o lase pe fiica ei să crească îndreptându-se spre gheara morții sau să crească fără sâni? Deși reprezintă o situație extremă, întrebarea aceasta este reprezentativă pentru numeroasele întrebări similare cu care se confruntă zi de zi mii de femei din toată lumea.*”²

Sigur, nu v-aș spune o noutate dacă aș afirma că această boală, cancerul de sân, este una dintre cele mai de temut pentru femei. Pe lângă faptul că afectează din punct de vedere fizic organismul producând suferință, ea atacă organele considerate reprezentative pentru feminitate, sânii. Putem începe comentarii nesfârșite pe această temă, dar nu voi face acest lucru. Vreau să mă asigur, însă, că oricare dintre cititoarele acestor rânduri are cunoștință de ceea ce înseamnă mastectomia. Mastectomie înseamnă extirparea glandelor mamare, adică a sânilor. Glandele mamare produc, după naștere, laptele pentru hrănirea pruncului. Orice fetiță visează încă din primii ani ai vieții sale la ziua când se va face mare, va avea sâni frumoși și, apoi, într-o bună zi, după ce își va fi găsit partenerul de viață potrivit, își va hrăni și ea propriul copil din acești sâni, așa cum mama ei a hrănit-o pe ea. Cum aș putea să uit o scenă absolut candidă, pe care am trăit-o acum câțiva ani. Era în vizită la noi una din fiice împreună cu familia. Una dintre fetițele ei, în timp ce asculta povestirea dinainte de culcare, își ținea cu delicatețe păpușica la sânul pe care și l-a dezgolit cu grija ca gurița cea mică să ajungă de-adevăratelea la mamelonul ei. Mai mult de douăzeci de minute a avut grijă ca păpușica să fie bine „alimentată”. La întrebarea „De ce n-o pui și la celălalt sân?” ea a răspuns cu convingere: „Încă nu, simt că mai am lapte în sânul acesta. Când se termină, o mut și la celălalt.” Am amuțit cu toții. La trei anișori, simțământul matern era atât de prezent!

Și iată că în zilele noastre, în vremuri în care tehnologia a ajuns pe culmi de nebănuț altă dată, omul pare a fi tot neputincios și se

pune în discuție mastectomia ca singură măsură preventivă împotriva cancerului de sân.

Poate unele dintre dumneavoastră vă gândiți că lucrurile nu stau chiar așa, că este vorba de excentricități izolate, și că această procedură chirurgicală, mastectomia, este folosită extrem de rar. Să ascultăm însă ce spune un alt titan al medicinei contemporane, dr. Caldwell Esselstyn Jr. Pe la începutul anilor 1970, în timp ce lucra la Clinica Cleveland în funcția de chirurg șef, era tot mai dezamăgit de paradigma ce stătea la baza tratamentului convențional pentru cancer, boli de inimă și diabet. În timp ce își petrecea majoritatea timpului efectuând proceduri chirurgicale, în principal două-trei mastectomii pe zi (!!!), starea de nemulțumire i se accentua, devenind tot mai convins că în realitate nu se tratau cauzele de bază ale problemelor pacienților. Nedorind să ajungă cunoscut ca omul care a mutilat cele mai multe femei din statul american Ohio, a început să facă pe cont propriu cercetări medicale. Voia din toată inima să afle în ce fel la pacienții săi ar fi putut preveni, trata sau face să regreseze afecțiunile cu care se confruntau. *„Gândindu-se la toate operațiile de cancer de sân pe care le-a făcut, la lumpectomii și mastectomii, el a exprimat dezgust față de ideea «desfigurării cuiva când știi că nu i-ai mărit șansele pentru vindecare».... Care va fi epitaful meu? Cinci mii de mastectomii? Ai desfigurat mai multe femei decât oricine altcineva din statul Ohio!”*³

Cinci mii de mastectomii efectuate de un singur chirurg de la un singur spital! Este clar că nu este vorba de proceduri sporadice, efectuate când și când și pe ici, pe colo.

Dr. Esselstyn a început să studieze literatura de specialitate disponibilă cu privire la bolile cu care avea de-a face de obicei. În scurt timp a ajuns la concluzia că bolile care atât de adesea îi năpăstuiau pe pacienții și pacientele sale, boli de inimă și cancer în marea lor majoritate, erau cauzate de o alimentație alcătuită în principal din carne, grăsimi și alimente foarte rafinate. *„Cu toate mecanismele, tehnologiile, instruirea și cunoștințele medicilor, nimic nu poate fi mai eficient decât îndrumarea pacientului spre*

un stil de viață corespunzător” aceasta a fost concluzia la care a ajuns medicul în urma cercetărilor sale. ⁴

Odată cu această descoperire, starea de spirit a acestui medic s-a schimbat total și de atunci a început să practice medicina într-un fel care i-a adus satisfacții profesionale depline deoarece procentul de vindecare a pacienților săi era și este încă foarte mare.

Și dr. Caldwell Esselstyn Jr. nu este singurul care a ajuns la această concluzie. Numărul medicilor convingși că alimentația ne influențează în mod covârșitor sănătatea crește continuu.

Da, vestea cea bună este că există alternativă pentru prevenție și vindecare, nu numai pentru această boală cumplită, cancerul, ci și pentru o mulțime de altele care dau fiori femeilor în zilele noastre. Această alimentație este benefică și pentru bolile de inimă, diabet, obezitate, boli autoimune, boala Alzheimer, boli de rinichi, de ficat, migrene etc., etc. – și putem continua la nesfârșit această listă. Pentru că, DA, alimentația deține cheia spre vindecare în marea majoritate a bolilor, dacă nu chiar în toate.

Da, dragele mele, nu trebuie să ne mutilăm ca să scăpăm de obsesia unui viitor sumbru. Nu trebuie să ne îngrijorăm că nu avem suficienți bani ca să ajungem la cine știe ce mare specialist ca să îndrăznim să sperăm la prelungirea cu o fărâmă de timp a vieții. Nu trebuie să ne facem griji că nu avem timp să punem în aplicare tratamente și metode minuțioase pentru a preveni sau a vindeca cine știe ce boală. Nu trebuie să tremurăm pentru copiii noștri la gândul că, orice am face, tot vor fi sortiți unei morți înainte de vreme. Nu, ci trebuie să facem un singur lucru: să schimbăm macazul spre un stil de viață sănătos în care alimentația joacă un rol de bază. Nimic mai simplu decât atât. Adică să ne trăim viața la alte cote, însușindu-ne adevăratele valori ale vieții și îndreptând orice demers și efort numai în direcția aceasta. Atenție, nu va fi ușor, căci aceasta înseamnă a înainta împotriva curentului. Dar încă o veste foarte bună: sunt din ce în ce mai mulți cei care au descoperit calea aceasta, și-au însușit-o și înaintarea devine mai accesibilă pentru oricine dorește acest lucru.

Vă invit să parcurgeți cu atenție paginile acestei cărți pe care m-am străduit să o fac cât mai accesibilă tuturor femeilor, fetelor, chiar fără pregătire medicală. Puteți să vă bucurați încă de pe-acum că nu sunteți condamnate să vă chinuiți, fiind robite de boli cumplite sau să muriți înainte de vreme. Trebuie doar să aveți voință. Trebuie să învățăm ce este cel mai bine să punem în farfuriile noastre. În ce mă privește, am făcut acest lucru în urmă cu aproximativ douăzeci și cinci de ani. În privința sănătății, a fost decizia cea mai bună pe care am luat-o în viață. Vă spun din proprie experiență: MERITĂ să faceți acest lucru! Merită! Pentru viața voastră, pentru cei dragi, pentru a fi de partea lui Dumnezeu care ne dorește o viață cât mai bună, care să radieze de sănătate, fie că suntem în anii de început sau cei de sfârșit. Până în ultima clipă ne putem bucura de sănătate și putere. Depinde doar de alegerea noastră!

Precizare importantă: informațiile din această carte au la bază cele mai noi descoperiri în materie de alimentație sănătoasă susținute de autori de seamă, medici, doctori în medicină, nutriționiști, dieteticieni dintre care amintesc doar câteva nume: dr. T. Colin Campbell – autorul cărții *Studiul China*, considerat în prezent părintele nutriției cu adevărat sănătoase; dr. John McDougall, dr. Niel Nedley, dr. Caldwell B. Esselstyn Jr., dr. Joel Fuhrman, dr. Dean Ornish, dr. Walter J. Veith, John Robbins, dr. Neil Barnard etc.

SĂNĂTATEA – UN DAR DE MARE PREȚ

Maxime și cugetări

Sănătatea este adevărata bogăție, nu aurul și argintul.

Mahatma Gandhi

Cea dintâi bogăție este sănătatea.

Ralph Waldo Emerson

Cred că unul din cele mai mari daruri pe care le poți face familiei tale și lumii este acela de a fi sănătos.

Joyce Meier

Nu e nimic mai important ca sănătatea – este bunul de cel mai mare preț.

Arlen Specter

Temelia fericirii este sănătatea.

Leigh Hunt

Fericirea constă în primul rând în sănătate.

George William Curtis

Dacă-mi îngrijesc sănătatea astăzi, am mai multă speranță pentru mâine.

Anne Wilson Schaefer

Cine are sănătate are speranță; iar cine are speranță, are totul.
Thomas Carlyle

Dacă i-am putea determina pe oameni să se concentreze mai mult asupra fructelor și legumelor și a altor alimente sănătoase, situația noastră în privința sănătății ar fi mult mai bună.
Tom Vilsack

Investițiile în sănătate vor aduce beneficii enorme.
Gro Harlem Brundtland

Consider că dacă ești sănătos, poți face orice. Dar nimeni nu-ți poate da sănătate în afară de Dumnezeu, iar dacă sunt sănătos, cred că Dumnezeu mi-a ascultat rugăciunile.
Pedro Martinez

Felul cum te simți este foarte important pentru felul în care arăți. De aceea sănătos = frumos.
Victoria Principal

Apa, aerul și curățenia reprezintă articolele de bază din farmacia mea.
Napoleon Bonaparte

Sănătatea este cel mai mare dar, mulțumirea cea mai mare bogăție.
Buddha

Fericirea nu-i altceva decât o bună stare de sănătate și o memorie deficitară.
Albert Schweitzer

Cât timp sunt sănătos și în putere, muncesc cu bucurie în fiecare zi.

Frederic Chopin

Cred că părinții ar trebui să facă din educația privind nutriția o prioritate în cămin. Este esențial pentru sănătate și longevitate să deprinzi copiii cu obiceiuri sănătoase alimentare încă de când sunt foarte mici.

Cat Cora

Nu poți pretinde că ți se cuvine să fii sănătos.

Jack Osbourne

Vârsta nu depinde de ani, ci de temperament și sănătate. Unii se nasc bătrâni, iar alții nu ajung niciodată bătrâni.

Tryon Edwards

Doctorii au fost învățați să se preocupe de boală, nu de sănătate., iar publicul este învățat că sănătatea este remediul pentru boală.

Ashley Montagu

Sănătatea și bunul simț sunt două din cele mai mari binecuvântări ale vieții.

Publilius Syrus

Sănătatea este cea mai mare bogăție. Mulțumirea este cea mai mare comoară. Încrederea este cel mai bun prieten.

Lao Tzu

Timpul și sănătatea sunt două bunuri de mare preț pe care nu le apreciem decât după ce nu le mai avem.

Denis Waitley

Voioșia este sănătatea sufletului, tristețea otrava lui.

Philip Stanhope

Toți banii din lume nu-ți pot reda sănătatea.

Reba McEntire

Sunt mulți oameni în lumea asta care se îngrijorează atât de mult pentru sănătatea lor încât nu au timp să se bucure de ea.

Josh Billings

Medicina modernă este o negare a sănătății. Nu e organizată pentru a sluji sănătății oamenilor, ci doar sieși, ca instituție. Mai mult îi îmbolnăvește pe oameni decât să-i vindece.

Ivan Illich

Familia, natura și sănătatea merg toate împreună.

Olivia Newton-John

Păstrarea sănătății constituie o datorie. Puțini sunt conștienți că ar exista moralitate fizică.

Herbert Spencer

Sănătatea și familia mea sunt totul pentru ființa mea.

Jon Bon Jovi

Sănătatea ta depinde de alegerile pe care le faci.

Melissa Etheridge

Sănătatea este capitalul femeii.

Harriet Beecher Stowe

