



Dr. Mărginean Călin

Dieta ideală



“Și Dumnezeu a zis :

lată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță. Aceasta să fie hrana voastră.” (Geneza 1,29)

“Legumele, fructele, cerealele și semințele reprezintă dieta aleasă pentru noi încă de la început de către Creator” (E.G.White – Dietă și hrană)

“Dieta modernă din ultimii 100-200 de ani, bazată preponderent pe produsele de origine animală este inadecvată genomului (configurat în mii de ani), rezultând o nouă patologie (cardiopatie ischemică, diabet zaharat, osteoporoză, cancer)” (Prof. Dr. Nanulescu Mircea – Cluj)

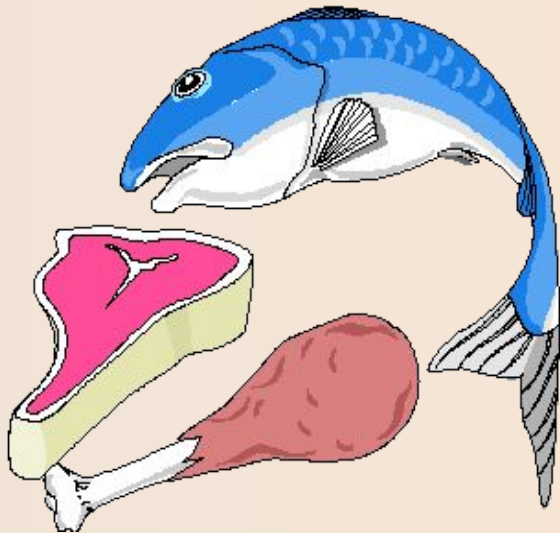
Așadar, dieta originală, prescrisă omului încă din Eden, a constat din legume, fructe, cereale, leguminoase și semințe, fiind vegetarian totală (vegan).

Paralelă între dieta de origine **animală** și cea de origine **vegetariană**

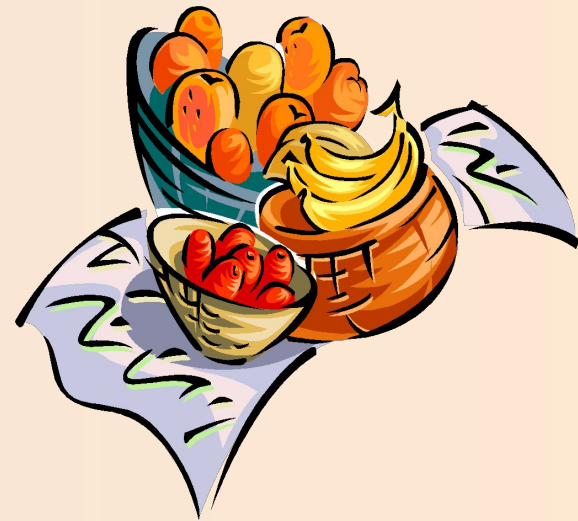


1) Absorbția din intestin

A) peste 90%



V) 40-60%

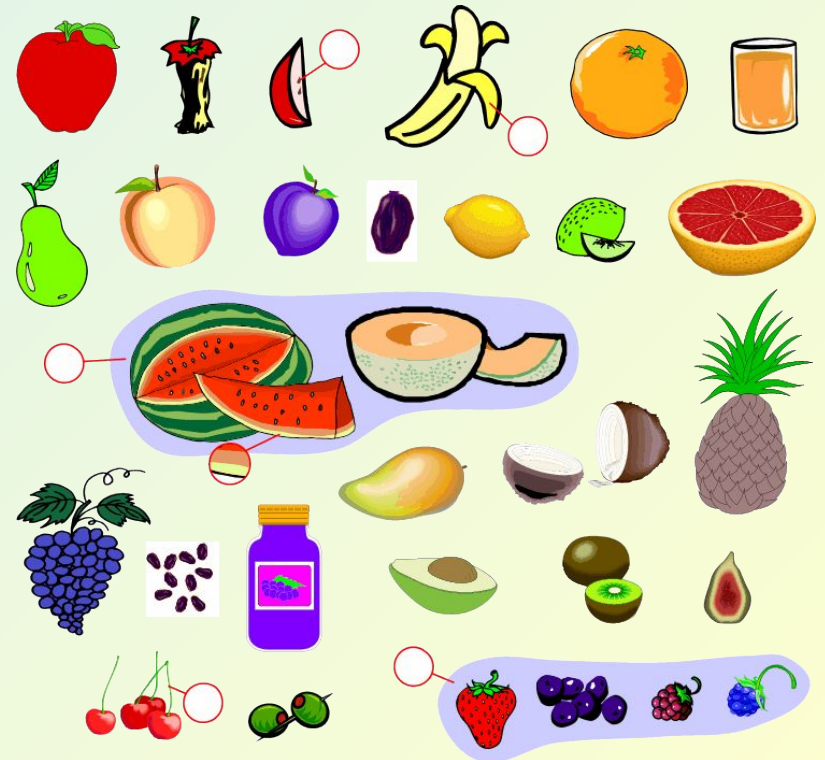


2) Rest intestinal neabsorbit

A) sub 10%

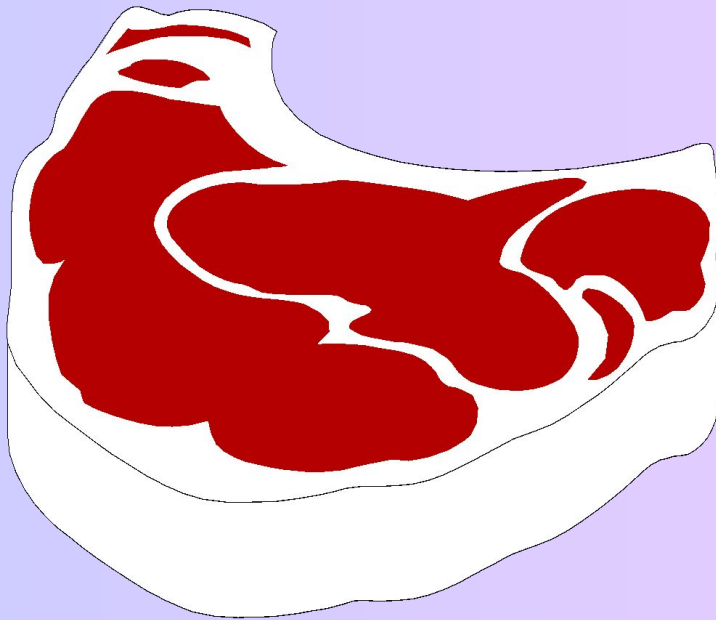


V) 40-60%



3) Calitatea reziduuului intestinal

A) Mic, uscat și iritant



V) Mare, umed și neiritant



4) Molecule de stres catecolaminice

A) Conține



V) NU conține



5) Colesterol și acid miristic

A) Conține colesterol oxidat și acid miristic



V) NU conține colesterol și nici acid miristic (excepții : nuca de cocos, margarinele)



6) Raportul AG saturați / AG nesaturați

A) $\gg 1$

Efect : **înfundă vasele**



V) $\ll 1$

Efect : **desfundă vasele**



7) Fibre celulozice

A) NU conține



V) Conține



8) Conținut de minerale și vitamine

A) Câteva minerale și unele vitamine în anumite organe



V) Conține toate mineralele și vitaminele necesare corpului



Falsa “Problemă” a vitaminei B 12



- **Argumentul Biblic :**
 - a) **Geneza 1,29 :** “Și Dumnezeu a zis :Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță. **Aceasta să fie hrana voastră.**”
 - b) **Psalmul 104,14 :** “Dumnezeu face să crească iarba pentru vite și verdețuri pentru nevoile omului, ca pământul să dea pâine...”
 - c) **Daniel capitolul 1 și 4**
- **Argumentul științific medical :**
 - a) **“Fiziologie” – Baciu Editura Medicală 1971,1977 pag. 255 :** “Vitaminele din grupa B provin din cereale (85%) și unele alimente animale” ;
 - b) **“Fiziologie” – Baciu Editura Medicală 1971,1977 pag. 255 :** “Vitamina B 12 există în ficat, mușchi, rinichi, albuș de ou, drojdie de bere, pâine integrală”
 - c) **“Spirulina” – Ștefan Manea pag. 18 :** “Spirulina este un produs extrem de bogat în vitamine. Semnalăm în special cantitatea foarte mare de ciancobalamină (B12)...” (2 ppm)
 - d) **“Tratamentul bolilor prin legume fructe și cereale” – Jean Valnet ed. Ceres 1991 ed. a 8-a pag. 276 :** “Vitamina B12 este prezentă în polen”
- **(Contra-)argumentul homocisteinei**
- **Argumentul celui mai tradus autor american al tuturor timpurilor (E.G.White – Dietă și hrană) :** “Legumele, fructele, cerealele și semințele reprezintă dieta aleasă pentru noi încă de la început de către Creator”
- **Argumentul etnic :** călugării Tao și Shaolin etc.
- **Argumentul personal al autorului acestei serii de diapozitive**

9) Prin putrefacția/fermentația colonică rezultă NH_3 , indol, scatol, putrescină, cadaverină, histamină...

A) În cantitate mare, cu efect iritant la nivelul peretelui colonic, care se vor absorbi și-n sânge, suprasolicitând ficatul pentru inactivare.

V) În cantitate redusă, dar datorită fibrelor, cea mai mare cantitate rămâne în colon, eliminându-se la exterior.

Predomină **PUTREFAȚIA**



Predomină **FERMENTAȚIA**



10) Timpul de golire al colonului

A) Crescut (> 24 de ore)



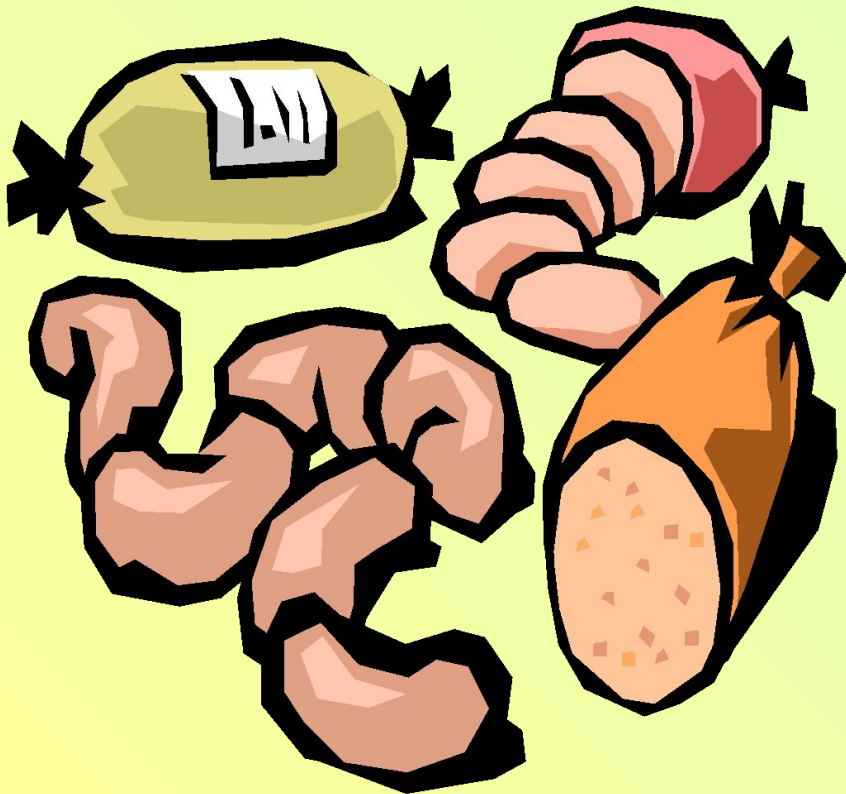
V) Scăzut (16-20 de ore)



11) Raport cantitate ingerată / energie degajată

A) MIC, risc de îngrășare

V) În general MARE, fără riscuri

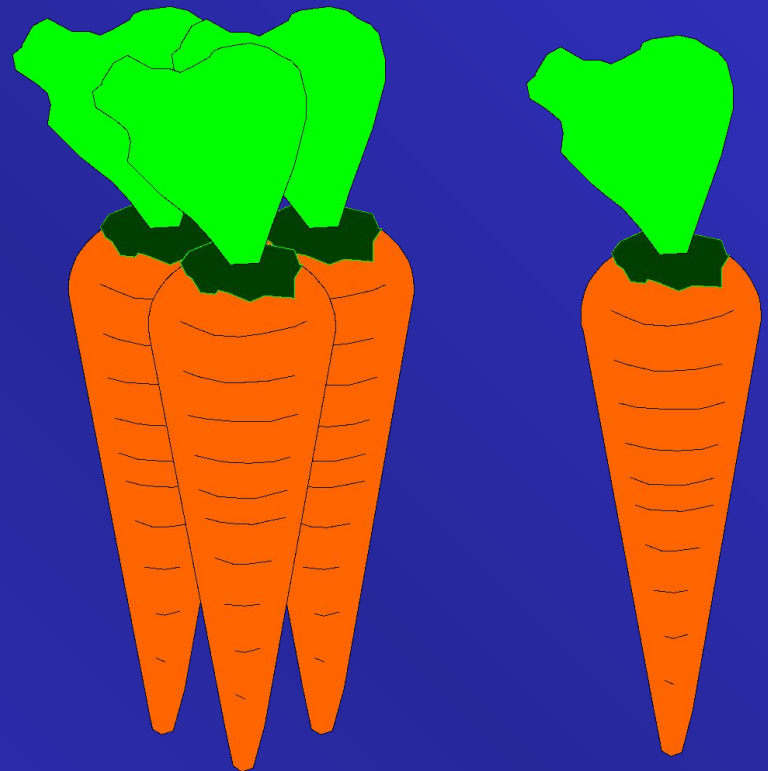


12) pH-ul alimentelor și al produșilor rezultați în urma digestiei intestinale

A) < 7 (acid)



V) > 7 (bazic)



13) Raportul AG ω 3 / AG ω 6

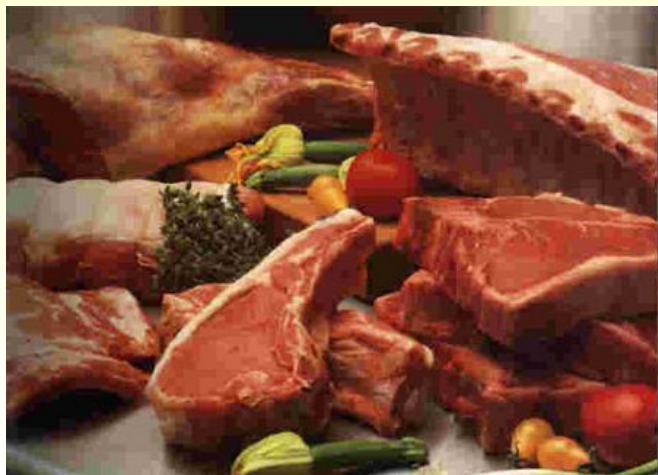
- **A) $\ll 1/3$** , chiar... 1/50
- Efecte pro- : inflamatoare, aterogene, reumatice, cancerigene, trombotice și vaso-constrictoare

- **V) $\geq 1/3$**
- Efecte anti- : inflamatoare, reumatice, aterogene, cancerigene, trombotice, vasodilatatoare...



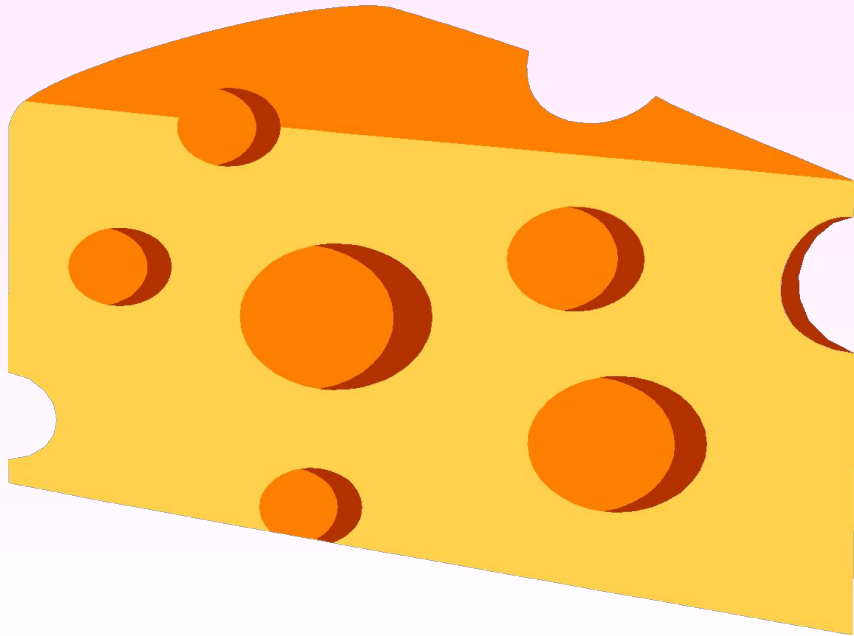
14) Antioxidanții (AO)

- **A) Prezenți în cantități minime în unele alimente**
- Alimentele de origine animală necesită AO pentru a fi conservate (se alterează repede în contact cu aerul) și pentru a fi metabolizate ; consumă AO organismului => generatoare de o sumedenie de boli cronice și degenerative (“ale civilizației”), scad imunitatea, durata de viață și alterează calitatea acestora
- **V) Prezenți în cantități importante, sau chiar enorme în toate alimentele din această clasă**
- Alimentele de origine vegetală sunt o sursă excepțională de AO pentru organism (+/- îi reciclează pe cei endogeni), nu se alterează ușor în contact cu aerul => previn apariția bolilor cronice și degenerative, cresc imunitatea, durata și calitatea vieții
- Coaja / pielea unor fructe și legume este o sursă majoră de AO : struguri, mere, citrice, prune, tomate...

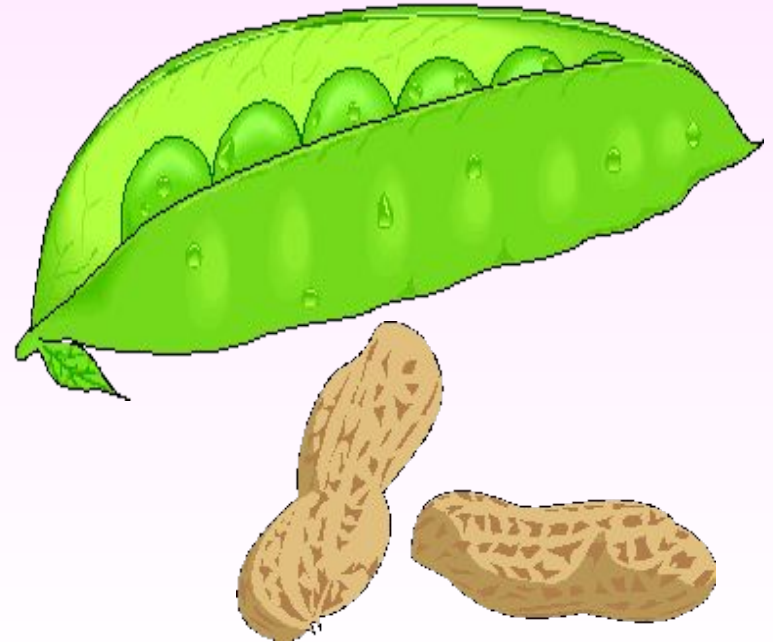


15) Conținut HISTAMINIC intrinsec

A) Există în piele, sânge, plămâni, intestine, carnea de porc, sardină, anșoa, ton și **n toate produsele lactate**



V) **NUL**. Apare doar prin fermentare în murături, “moare”, în alimentele alterate și fermentate



16) Concentrarea de substanțe toxice

A) Unele metale grele (Pb, Hg, U, Cd), în special **PEȘTELE** și **PRODUSELE LACTATE**, cu risc de acumulare în organism. **Pesticide** în cantitate de 7-90 ori mai mare decât a produselor de origine vegetală



V) Unele pesticide și fungicide, dar adesea în cantități mult mai reduse decât în produsele de origine animală, ca : DDT, HCH, paration, ecotiopat etc.

*Reciproc, unele sucuri de fructe și legume pot vindeca de cancer, concentrând AO !!!



17) Cantitatea de energie folosită pentru a fi absorbite din intestin

A) Crescută

V) Scăzută



18) Conținut de principii alimentare **(proteine, glucide, lipide)**

A) DEZECHILIBRAT.
Pot surveni carențe



V) ECHILIBRAT.



Carne sau... SOIA ?

Proteine
Glucide
Lipide
Colesterol
Fibre
Vitamine
Minerale

CARNEA

Max. 27%

NU conține

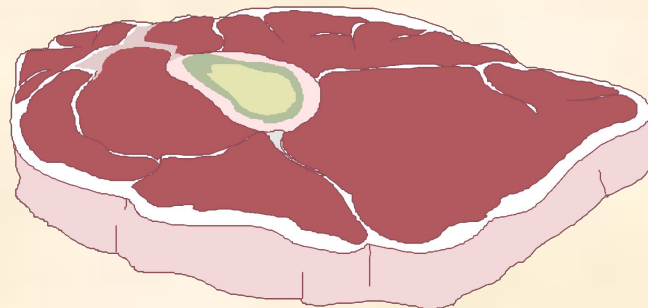
AG saturați

++

NU conține

Ceva B₁ și B₂

Câteva



SOIA

38-40%

10-15%

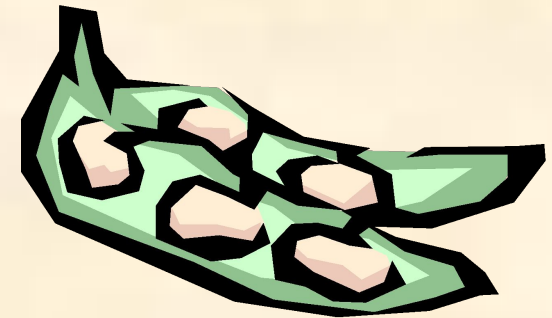
AG nesaturați

-

Conține

Aproape toate

Aproape toate



19) Conținutul în metale alcaline și alcalino-pământoase

A) Predomină Na > 100 mg%,
cu efect hipertensor, excitant,
pro-aterosclerotic. **Raport K /
Na ~ 1/2 = dezastruos !!!**



V) Na este < 50 mg%,
predominând K și Mg, cu
efect relaxant, hipotensor
și anti-aterosclerotic.
**Raport K / Na ~ 5/1 =
optim**



20) Durata de viață a persoanelor care folosesc acest tip de alimentație

A) (mai) **REDUSĂ**



V) (mai) **MARE**

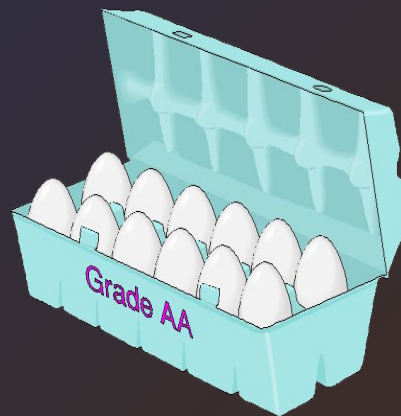


Ca o maximă la care-ar fi bine să luăm cu toții aminte și să medităm profund, ar fi că **“este cu mult mai nesănătos consumul de carne... umană (firește, exprimarea este figurativă !), decât consumul cărnii animale (la propriu) oricare-ar fi aceasta !”**.

Evitați astfel, pe cât posibil consumatorii de carne umană și la rândul dvs. încercați să nu vă numărați printre aceștia !!!

20') Durata de viață în funcție de tipul generic de alimentație

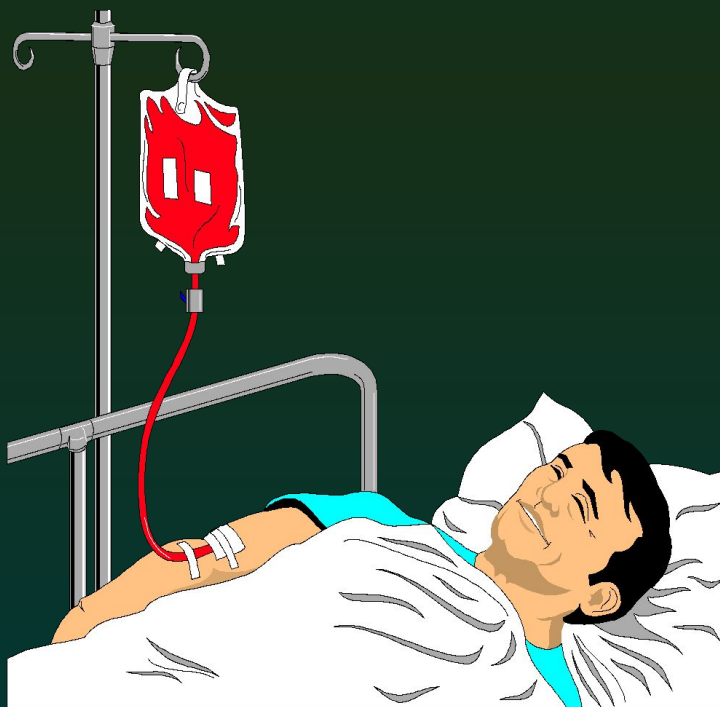
- a) Omnivor – baza de referință => +/- 5% ani
- b) Dieta evreiască => + 6–8 ani
- c) Dieta ovo-lacto-vegetariană => + 10-15 ani
- d) Dieta lacto-vegetariană => + 20-25 ani
- e) Dieta vegetarian totală (vegan) => > 30 de ani
- f) Dieta vegan crudivoră => centenar sigur



21) Starea de sănătate a persoanelor care folosesc acest tip de alimentație

A) (mai) **bolnăvicioase**

V) Mult mai **sănătoase**



22) Frecvența CANCERULUI

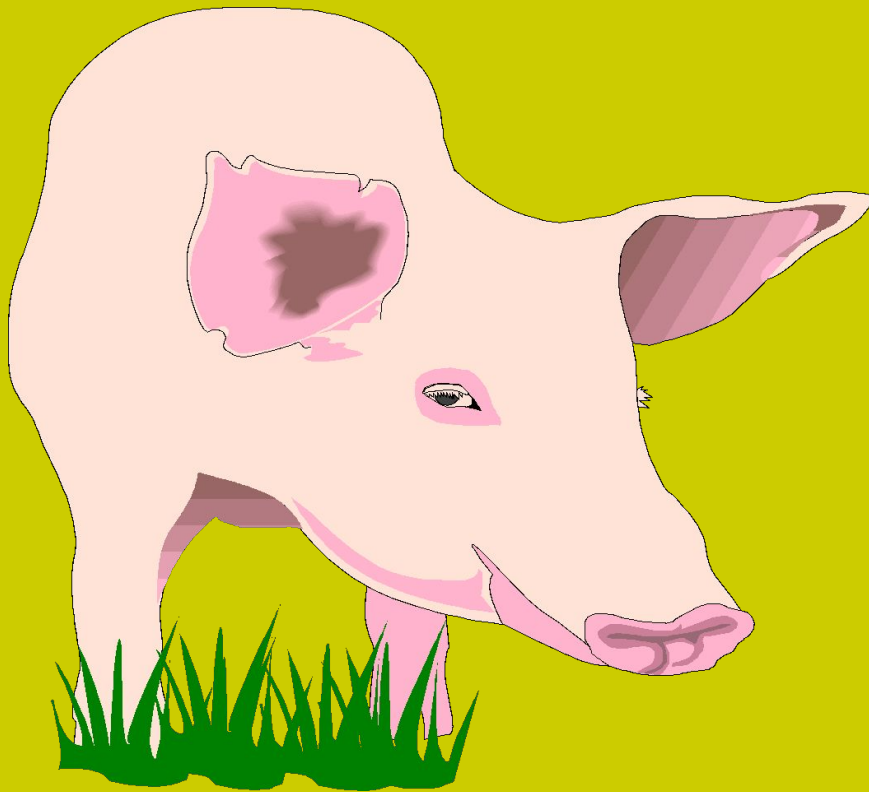
A) Crescută

V) Este nulă la veganii normoponderali



23) Frecvența REACTIILOR ALERGICE

A) Crescută



V) Scăzută



24) Efectele pe termen lung ale conviețuirii alături de :

A) Un animal “de apartament”

- reacții alergice
- diverse parazitoze intestinale
- risc de ectoparaziți

V) O plantă de apartament

- sursă de oxigen
- aeroionizare negativă
- efect psihologic + (floarea)

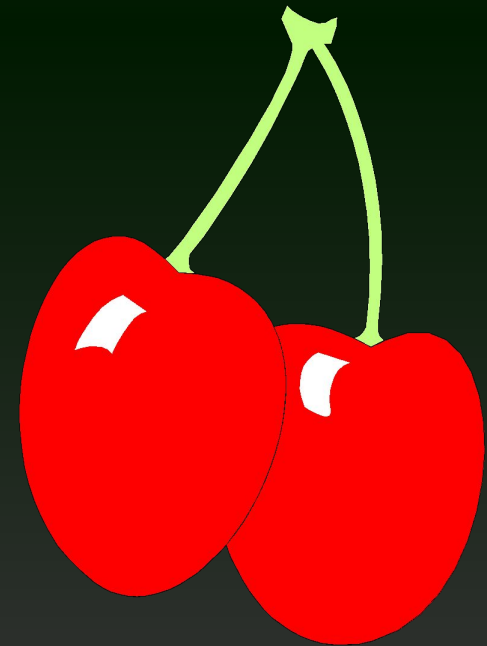


25) Coloranți

A) **ADĂUGAȚI**, cu potențial cancerigen și cu numeroase alte efecte adverse (alergice)



V) **CONȚINUȚI**, cu efect anti-cancerigen important, dar fără alte efecte adverse



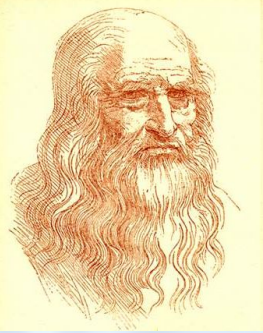
26) Problema ECOLOGICĂ

A) O suprafață mare de teren produce o cantitate mică de alimente, cu costuri ridicate. Poluare și deșertificare.

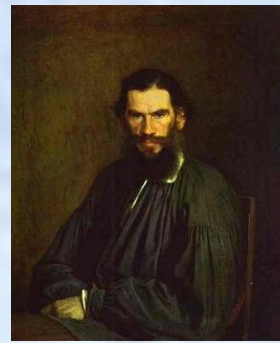


V) O suprafață mică de teren este capabilă să alimenteze multe persoane, cu costuri mici. Risc de poluare NUL.





Vegetarieni celebri



- Socrate
- Leonardo da Vinci
- Jean Jacques Rousseau
- Friedrich Nietzsche
- Albert Einstein
- Pitagora
- Isaac Newton
- Lev Nicolaevici Tolstoi
- George Bernard Show
- Mahatma Gandhi

Citate celebre ale acestor oameni celebri

- "Animalele sunt prietenii mei, iar eu nu obișnuiesc să-mi mănânc prietenii" (George Bernard Show)
- "Tocănița de carne este felul tipic al decadenței" (Jean Jacques Rousseau)
- "Noi trăim pe viața altora. Corpurile noastre sunt niște cimitire umblătoare ! Va veni timpul când omul va privi la un ucigaș al animalelor la fel cum privește acum un ucigaș de om" (Leonardo da Vinci)
- "Nu poți să dorești ca pe Pământ să fie pace și prosperitate, în vreme ce corpurile noastre sunt niște morminte în care sunt îngropate animalele moarte" ; "Omul distruge în sine toate simțirile sufletești înalte – compasiunea și îndurarea - față de alte creaturi vii, similare lui și trecând peste sine, își împietrește inima" (Lev Nicolaevici Tolstoi)

Rețineți că întotdeauna, din punct de vedere chimic, organismul nostru, în ceea ce privește aportul...

- **Vrea necondiționat** :
 - levogir
 - cis
 - bazic
 - neoxidat și neoxidant
- **Vrea preferențial** :
 - (mono-, poli- ω 3) nesaturat
 - alifatic
 - antioxidant, cât de puternic

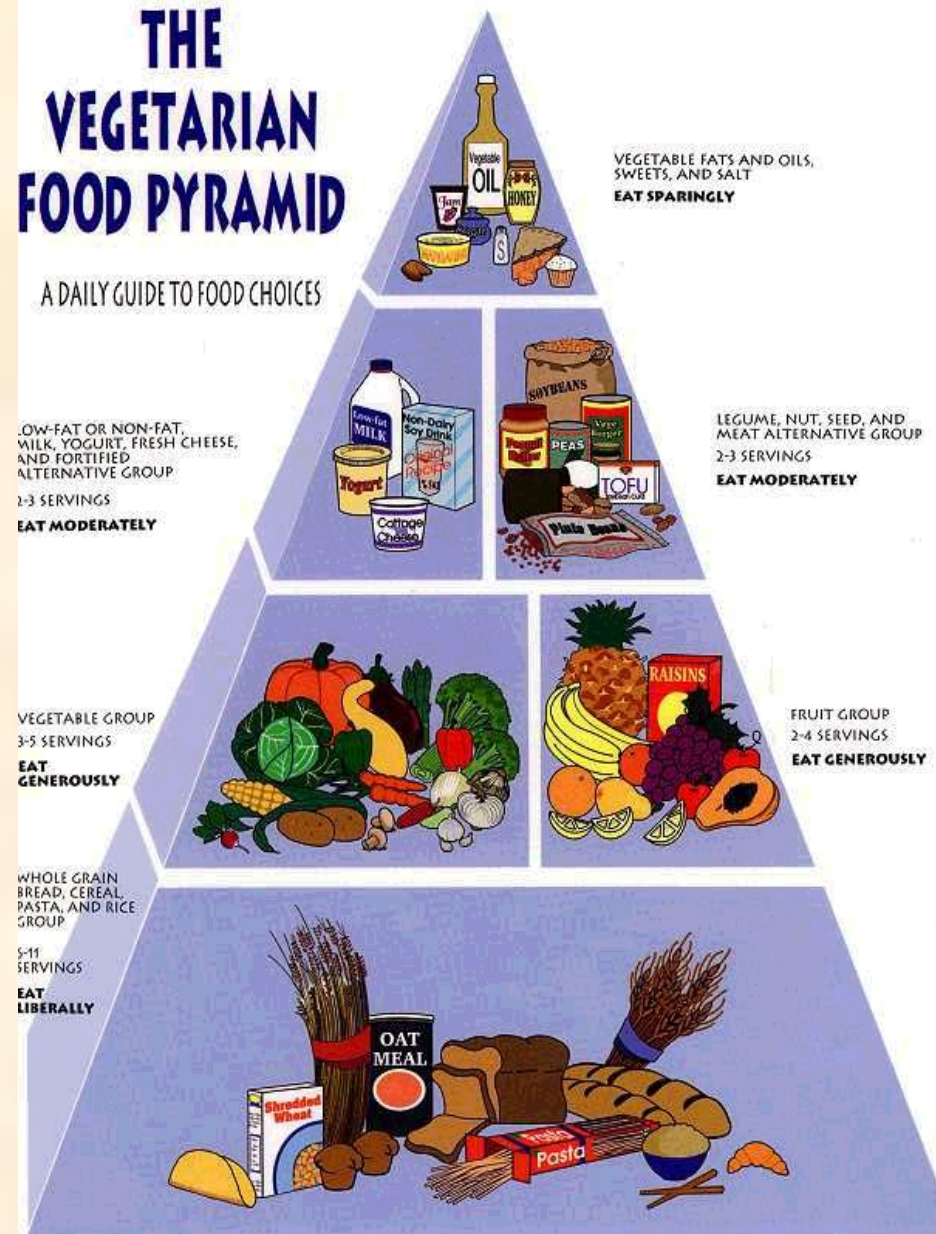


Piramida alimentației

- **Baza alimentației** este reprezentată de **cerealele integrale**. Consumați-le **după dorință** (dar totuși cu precauție, nu de alta dar furnizează în jur de 250-300 kcal / 100 g produs !)
- **De-asupra bazei** sunt situate **legumele, fructele și sucurile naturale**. Consumați-le **într-o cantitate generoasă**
- **Apropiindu-ne de vârf** se găsesc **produsele lactate, carnea, leguminoasele și nucile**. Consumați-le **cu moderație**
- **La vârf** se găsesc **alimentele ultrarafinate** : uleiurile vegetale, grăsimile animale, dulciurile concentrate și sarea. Consumați-le **cât mai rar și-ntr-o cantitate cât mai mică !**

THE VEGETARIAN FOOD PYRAMID

A DAILY GUIDE TO FOOD CHOICES



(1) Date importante referitoare la alimentație



- Alimentația este “medaliatul cu argint” al sistemului de sănătate ; principalul factor de sănătate este **exercițiul fizic**
- **Alimentația incorectă, sau / și greșelile alimentare datorate ignoranței sau neștiinței, determină până la 30% dintre cazurile de cancer, indiferent de localizare**
- **“Masa de dimineață mănânc-o singur, masa de prânz împarte-o cu prietenii, iar masa de seară, dă-o dușmanilor”** (proverb german). Masa de dimineață se depune cel mult 10%, masa de prânz între 30-40%, în vreme ce o cină luată după ora 18, se depune în proporție de 80-90% !
- **Se recomandă minim 5 ore între mese**
- **Ultima masă (de seară), va fi luată, cel târziu la ora 18**
- **Oricând este posibil, tentați să luați 2 mese pe zi, regim care este mai sănătos decât 3 mese / zi (recomandarea nu este întotdeauna valabilă ; excepție pacienții cu ulcer gastro-duodenal, diabet zaharat etc.)**
- **Alimentele cele mai sănătoase, de regulă se gătesc și cel mai simplu, necesitând un timp de scurt pentru preparare. Din nefericire, și reciproca este perfect valabilă !**

(2) Date importante referitoare la alimentație



- **Căutați să aveți zilnic o alimentație cât mai variată**
- **Consumați alimente care să aibă preponderent un indice glicemic sub 70 și extrem de rar pe cele cu IG > 70**
- **Consumați cât mai rar alimente rafinate (dulciuri concentrate, biscuiți, napolitane, paste făinoase din făină albă, pâine albă, uleiuri etc.)**
- **Folosiți cât mai multe fructe și legume proaspete și sănătoase (minim 4-5 / zi), având culori intense**
- **Promovați în alimentația dvs. cotidiană sursele importante de anti-oxidanți și bioflavonoide**
- **Consumați zilnic, sau cât de des cu putință soia. Evitați soia modificată genetic ! **E cancerigenă !****
- **Utilizați exclusiv uleiul de măsline (ω 9) în locul uleiurilor ω 6 (floarea soarelui, porumb, germeni de grâu, soia, rapiță...)**
- **Folosiți din când în când remarcabilul ulei de in (alimentar !), în cantități mici (1-3 lingurițe/zi), în special în alimentația copiilor**
- **Combateți cu hotărâre constipația ! 90% dintre persoanele care au, sau vor avea cancer, au fost, sau sunt constipate !!!**

(3) Date importante referitoare la alimentație

- **Masa va fi luată... la masă și nu în fața televizorului, a ecranului PC, în timp ce fac altceva, sau pe ritm de muzică !!!**
- **Recomand evitarea atitudinilor fanatice, extremiste în ceea ce privește alimentația. Stabilesc, când sunt invitat la cineva la masă, întâi de toate relații, dar totuși... până la principii !**
- **Gustul unui aliment nu va prima și nici nu va fi exclusiv în alegerea acestuia, dar totuși va conta ! Primează faptul ca un aliment să fie sănătos și apoi voi aplica criteriul gustului ! Voi mânca întâi cu creierul și apoi cu papilele gustative. Educați-vă gusturi sănătoase, pentru că altfel sănătatea dvs. va avea drastic de suferit !**
- **Căutați să consumați alimente ecologice, fără "E"-uri. Se găsesc ceva mai greu, dar merită din plin efortul de a le căuta și achiziționa !**
- **Evitați pâinea albă !!!**
- **Consumați alimente bogate în fibre !**
- **Atenție la "regula celor 3" : zahăr, miere, ulei, semințe de in, nuci, tărâțe**



(4) Date importante referitoare la alimentație

- Ar fi bine să introduceți în alimentația dvs. cotidiană **superalimente** : lăptișor de matcă, polen granule (la nealergici !), spirulină, aloe vera, rădăcină de Ginseng, germeni de cereale
- Ar fi bine să consumați zilnic cel puțin un **lider cap de serie** : spirulină, soia, măr, grape-fruit, usturoi, secară, fragi...
- Alimentele pe care le consumăm trebuie să conțină toate principiile alimentare (proteine, glucide și lipide), cât și minerale și vitamine
- Consumați preponderent, sau exclusiv alimente cu caracter **bazic** (cele de origine vegetală și nerafinate)
- Evitați alimentele care determină **aciditate** în organism (cele de origine animală, rafinatele, murăturile, băuturile carbogazoase, oțet, alcool...)
- Nu “alimentație sănătoasă” **în loc de** un alt principiu de sănătate, ci **alături de** acesta !
- **Evitați guma de mestecat**



(5) Date importante referitoare la **alimentație**

“1/2 din cantitatea de alimente pe care-o consumă oamenii este ca să trăiască ei, iar cealaltă 1/2 ca să trăiască... doctorii !!!”



- **Atenție la numărul de calorii pe care le furnizează alimentele ce compun dieta dvs. !** Adesea ($> 50\%$ din cazuri), consumăm mult mai mult caloric decât este necesar => **obezitate** și tot cortegiul de boli ce decurg de-aici ! Deci, nr. de calorii va fi adaptat în funcție de sex, activitatea desfășurată, greutatea corporală, perioada fiziologică (creștere, sarcină), sau patologică (boli cronice, febră etc.)
- **Evitați recordmenii în **colesterol** (ouă, unt, untură, seu, slănină, organe animale) și **acid miristic** (nucă de cocos, margarină, brânză grasă, untură, slănină). Aduceți cel mult 200 mg / zi de colesterol prin alimentație (ar fi bine să nu aduceți deloc colesterol prin alimentație !)**
- **Aveți grijă să aveți zilnic un raport $\omega 3 / \omega 6 > 1/3$, cu efecte remarcabile pentru sănătatea dvs.**
- **Utilizați alimente care pot fi mestecate (mai) mult**

...În loc de concluzii :

Proverbe :

“Dacă vrei să fii puternic cum e boul, mănâncă ce mănâncă boul, dar... nu-l mânca pe bou !”

“Fiecare dintre noi ne săpăm groapa, folosind lingura, furculița și cuțitul”

“**Dacă știți aceste lucruri, ferice de voi dacă le faceți**” (Isus)



**Dr. Mărginean Călin vă mulțumește pentru
atenție și vă dorește multă sănătate !!!**

