

ESQUEMA D'ALIMENTACIÓ SANA i SENZILLA

Pots baixar-te la darrera versió d'aquest text i les fonts d'informació en la secció d'alimentació de:

Puedes bajarte este texto en español y las fuentes de información en la sección de alimentación de:

www.golden.cat

You may ownload this text in English and the bibliography at the alimentation section of:

Tu peux télécharger cette texte en français et la bibliographie à la section d'alimentation de:

|| significa 'o bé'

Desdejunis (tot just llevar-se)

6 dies cítrics o plàtan: 2 mandarines || 1 taronja || 1 plàtan gran || 2 kiwis madurs || magranes || cireres || fruites roges del bosc (gerds, maduixes, nabius vermells, etc.)

1 dia probiòtic: *kefir* de llet (de cabra si pot ser) || *iogurt bifidus* (no industrial, ha de ser bifidus de debò), ambdós sempre presos amb molta aigua, abans i després, per afavorir l'efecte probiòtic

Esmorzars (almenys una hora després del desdejuni)

6 dies: 2 o 3 cullerades soperes de barreja d'ametlles, nous, avellanes, pipes de gira-sol, pipes de carbassa i cacauets (tots ells sense sal i crus, si pot ser), a més de panses sultanes

+ figues seques

+ una llesca de *pa integral* 8 cereals regat amb mel d'alta muntanya

El dia del probiòtic no s'esmorza (es fa un mini dejuni)

Aperitiu de les 12

7 dies de te verd japonès Sencha, 2 grams per a 100 ml d'infusió

Dinars entre setmana

· Plats únics:

Dilluns i divendres: *Llenties* || Arròs integral

Dimarts: *Faves* || *Cigrons*

Dimecres i dijous: Bròquil || Enciam + Llom || Filet de pit de gall dindi (ambdós fets al forn a 170°C durant 20 minuts, amb oli d'oliva verge extra, vi blanc de cuina sec i tomàquet madur tallat a grills, que afegirem sobre la carn els darrers 10 minuts

de cocción). El bròquil i l'enciam, els amanirem amb oli d'oliva verge extra i vinagre de sidra. Podem acompanyar el tall amb *mostassa dolça alemanya* (sense conservants)

· Condiments:

Barreja d'espècies bàsiques: orenga + farigola + romaní + julivert

Barreja d'espècies completes: la barreja d'espècies bàsiques + cúrcuma + gingebre + pebre negre

Barreja d'hortalisses crues: ceba francesa (mini) + all + pebrot verd + raves + créixens

Barreja de cereals: segó de blat integral + flocs de blat integral || civada integral (sempre sense sucre)

Barreja de productes del forn: una llesca de pa integral 8 cereals amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra + *galletes integrals* amb *melmelada light*

· Associació de cada condiment i postres a cada plat únic:

Llenties i cigrons: amb les barreges d'espècies bàsiques + hortalisses + forn

Faves: amb les barreges d'espècies bàsiques + hortalisses (sense postres)

Arròs integral: amb les barreges d'espècies completes + hortalisses + forn + *tomàquet fregit*

Bròquil i enciam: amb la barreja d'espècies bàsiques + hortalisses + oli i vinagre de sidra + Gelatina casolana d'agar-agar, feta a partir del suc de 4 taronges i aigua mineral amb alt contingut de magnesi

Dinars de cap de setmana

Dissabte: pizza amb la massa integral, fornejada amb gírgoles de panical
(*Pleurotus eryngii*) per sobre, a talls longitudinals, i servida amb olives

Diumenge: canelons d'espínacs + conill a la cassola amb castanyes ||
paella amb carxofa, pèsols i conill i/o sípia ||
xató (escarola amb bacallà esqueixat, olives negres i romesco)
+ tonyina fresca amb salsa de tomàquet (casolana) ||
fideuada feta amb verat, musclos, crancs, peixos de roca i romesco ||
algun plat més especial, però sempre amb molta verdura que compensi la carn i la resta d'aliments àcids que inclogui l'àpat.

Malgrat ser inadequat des d'un punt de vista nutricional, com que molts d'aquests plats han de dur sal sí o sí, es recomana emprar sal rosa de l'Himàlaia. També, segurament, farem la paella amb arròs blanc i acabarem el dinar amb un cafè...

Berenar (a les 5 de la tarda)

Una presa de xocolata negra al 85% de cacau

Sopars entre setmana

- Si per dinar hem menjat llegums o arròs:
(cobrim 3 dies: 2 amb seitó i 1 amb truita)

Crema de carbassa || pastanaga || porros, totes amb una ceba dolça grossa i 4 formatgets light, més 1 poma golden en el cas de la crema de porros. Les cremes han de ser sempre del tot casolanes.

+ Seitó al forn a 170° durant vint minuts, fet amb oli d'oliva verge extra i tirant-hi un polsim de pebre vermell dolç 5 minuts abans de retirar-lo del forn
|| Truita d'ous omega3 sense formatge, però sí amb espàrrecs bladers o carxofes

+ Gelatina casolana

- Si per dinar hem menjat enciam més carn: (cobrim 2 dies)

Pèsols bullits, amb *maonesa* i olives
|| Cogombre untat amb *paté de salmó* o *tonyina*

+ Galetes integrals amb melmelada light

Sopars de cap de setmana

Lliure: per exemple, entrepans d'*embotit de gall dindi*, *pernil salat* o tonyina de llauna en oli d'oliva verge extra, tots ells acompanyats de rodanxes de tomàquet madur. De postres ens podem acabar la gelatina casolana.

Sempre és bo no oblidar-se d'afegir aliments alcalinitzadors un cop digerits (fruites, cítrics inclosos, i verdures) per compensar els aliments que aporten acidesa a la sang (carns, peixos, cereals, etc.).

QÜESTIONS IMPORTANTS A TENIR PRESENT

Amb aquest esquema d'alimentació, es pretén assegurar la ingesta i la màxima absorció de tots els nutrients en les proporcions recomanades per les Autoritats Sanitàries, incloent-hi les vitamines, els minerals, els dos tipus de fibra (soluble i insoluble) i els àcids grassos i aminoàcids essencials, entre altres. S'ha intentat especialment maximitzar l'aportació de magnesi, zinc i omega 3 DHA, degut a que és fàcil tenir-ne mancança. Sempre sense fer la trampa habitual de recórrer als suplementes alimentaris.

D'entre els possibles aliments que ho satisfan, s'han escollit els que es considera que prevenen millor el càncer i se n'han eliminat els que n'afavoreixen l'aparició i proliferació. És probable que morim igualment de càncer, però almenys l'hauréem intentat combatre preventivament i, mentre haurem estat sans, probablement haurem tingut una vida lliure de xacres derivades d'una mala alimentació i el sobrepès.

A la llista d'àpats, també hi prevalen les combinacions que faciliten la digestió i el bon trànsit intestinal, a més de les que eviten problemes de pedres al ronyó, de gota per excés d'àcid úric o d'intoxicacions, causats respectivament pels oxalats, els purins i el mercuri que porten certs aliments. Alhora, per la gran quantitat de proteïna no-animal que menjaràs, previndràs la pèrdua de musculatura, sigui per la falta d'hormona del creixement per raó d'edat, o bé per culpa d'una invalidesa, desnutrició senil, etc.

En aquesta proposta d'alimentació s'hi llisten 46 aliments que es consumeixen crus (subratllats i en negre), 29 que es compren crus i es cuinen a casa (subratllats i en blau), 16 que es compren elaborats i que es mengen freds o escalfats (*en cursiva en negre*) i 3 productes elaborats comprats però acabats de cuinar a casa (*en cursiva i en blau*). En total 94, comptant-hi les espècies i els condiments.

T'hauràs adonat que és una alimentació sense pasta, ni sal, ni sucre, ni cafè, i amb ben pocs lactis. També sense fregits ni empanats. El truc està en que es prenen substitutius que t'ajudaran a que no trobis a faltar aquests 'verins' sense que ni te n'adonis. Per exemple, el te i els cítrics faran que perdis la dependència del cafè; la mel, les panses, les figues seques, la xocolata i la melmelada disminuiran el deler pel sucre; el vinagre, la maonesa i la mostassa ho faran tot menys fat; i les cremes de verdures amb formatgets i la nyoca compensaran el fet de deixar de prendre llet i formatges a dojo, com tots solem fer.

Convé, doncs, reeducar el nostre cos perquè no trobi a faltar els productes com el sucre (ni blanc ni morè), la sal (cap de les refinades és sana), la pasta (sigui blanca, de colors o 'integral'), el formatge de qualsevol mena, el cafè, les patates, el pa que només conté blat (sense pipes ni multicereals, sigui blanc o integral), la carn de vedella, els aliments amb greixos, etc. No són aliments prohibits. Simplement, cal reservar-los per quan vulguem fer extres, potser cada 15 dies, però mai tots a la vegada. També hem d'aprendre a no voler menjar sempre maximitzant el sabor. N'hi ha prou en fer-ho agradable al paladar i reservar els sabors potenciats per als caps de setmana, quan cuinem plats més elaborats.

El cost d'aquesta alimentació no és car. Crec que no hi ha d'haver dificultats per trobar tots els productes, i a un preu raonable (llevat de la tonyina fresca, per cara, o les gírgoles de panical, els créixens, el te Sencha i les pipes i la fruita seca sense sal, perquè no es troben a tot arreu). Amb tot, no hi ha res que no pugui ser comprat en supermercats normals i mercats tradicionals. O sigui, que no caldrà comprar res en herboristeries. A més, es pot cuinar perfectament tot de cop al cap de setmana, en un parell d'hores. Ho guardes a la nevera i ja no hauràs de tornar a embrutar gens la cuina en tota la setmana.

Menjant sa farà que de forma natural vagis perdent el sobrepès que tinguis, a un ritme mitjà de mig quilo a la setmana. En pocs mesos, doncs, t'estabilitzaràs en la complexió mitjana-robusta, però no més enllà. Pel camí hauràs perdut la panxa inflada i el greix dels ronyons, cuixes i cul, sense ni adonar-te'n. Qui em coneix, sap que en 8 mesos vaig passar de 90 a 74 kg, o sigui que vaig perdre els 16 kg de sobrepès que no hi havia manera de perdre, i que no entenia per què acumulava, tot i seguir la típica recomanació de 'menjar de tot sense excessos'. I sí, un cop el pes estigui estabilitzat, podràs menjar un o dos xuixos, gelats, etc. a la setmana, sense cap risc d'engreixar-te. Cada dia no pot ser festa major, però la robustesa del mètode farà que puguis tenir vida social normal, i menjar com tothom en una festa, sense cap problema ni remordiment, encara que siguin plats tradicionals hipercalòrics, més pensats per a la gent que treballava el camp.

Fixa't, també, que en cap moment he parlat de calories ni de quantitats. Realment, no cal. Menja tant com vulguis de tot el que hi ha a la llista, en les freqüències i combinacions indicades, i sigues feliç. De tota manera, s'ha d'emfatitzar que no es pot abusar de res, per sa que sembli. No s'hi val a escollir un parell d'aliments i atipar-se'n. Massa fruita provoca fetge gras i massa espinacs provoca pedres al ronyó, per exemple.

T'has de mentalitzar de que hauràs seguir de per vida aquests principis d'educació alimentaria, amb llicències en forma d'extres, de tant en tant. O sigui, que és just el contrari a una dieta d'aprimament fugaç. Menjar bé et servirà per prevenir malalties i per potser curar-ne d'altres que ja puguis tenir. I si no és el cas, sempre podràs acudir a metges i especialistes, però almenys sabràs que no t'has estat medicant en va, ni has estat prenent aliments estranys, de noms impronunciables, quan potser simplement menjant productes locals i saludables en tenies prou per no patir cap xacra. Mira-t'ho així: si una sabata et fa mal al peu, pots anar al podòleg o al fisioterapeuta perquè et mirin el peu, però és més intel·ligent començar per provar de solucionar el problema simplement canviant de sabates. Precisament és això és el que et proposo fer.

Segur que aquesta llista és millorable i, evidentment, és responsabilitat única i enterament de cadascú agafar-la com a model d'alimentació, però almenys puc afirmar rotundament que a mi m'ha anat molt bé i ni tant sols recordo la darrera vegada que vaig tenir somnolència a mig matí o després de menjar, o vaig patir estrenyiment, diarrea, cremor, o un simple mal de panxa. Es deu, bàsicament, al plantejament de dissociació hidrats-proteïnes que es proposa fer, però és gràcies al reforç del sistema immunològic fruit de menjar sa.

Una cosa bona d'aquest esquema és que, com que s'ingereix molta vitamina B, no es té el mal humor típic de qui canvia de dieta. A més, repartint el menjar en tants àpats, difícilment passaràs gana. Això sí, si et decideixes a canviar la teva alimentació per aquesta, o una de millor, fes-ho a poc a poc. El teu cos està habituat a certs nivells de sucre, formatge, pa, cafè, etc. que probablement ratllen l'addicció i no és bo tallar-li el vici de cop. Potser durant els primers dies tindràs un xic d'ansietat i t'agafaran atacs de gana. Això també et succeirà si un dia fas un exercici físic excessiu. Quan et passi això... menja proteïnes, mai hidrats! O sigui, menja pernil salat sol, o menja un grapat de nyoca, i allunya't de la nevera. Com que són aliments de digestió lenta, de seguida et sentiràs tip i sadoll, i et passarà la gana fins al següent àpat previst.

Com que no t'estaràs de res de forma estricta, ni jugaràs amb la reserva hídrica del teu cos, no has de patir per l'efecte rebot. El pes que perdis serà realment greix acumulat (visible i invisible). Mai serà aigua ni musculatura. A més, suportaràs molt bé els tiberis de Nadal i vacacionals pel que, en un parell de setmanes de tornar a la rutina, recuperaràs al pes estable. Això sí, si un dia fas excessos per dinar, és molt més prudent després sopar molt lleuger. I si l'excés és per sopar, millor fer el desdèjuni de probiòtic l'endemà, saltant-te l'esmorzar, en conseqüència.

Respecte a l'esport, et recomano no córrer mai, ni a ritme de jogging. És molt més efectiu simplement caminar ràpid, fents gambades llargues, com si perdessis l'autobús, un total de 20 hores a la setmana i intentant repartir-ho en 2 cops al dia. A cada sortida, cal reservar 10 minuts per a fer cardio, pujant i baixant escales, o sigui, caminant en vertical. Si quan t'aprimis et queden pelleriques i flaccidesa, et tocarà muscular. Però no ho facis fins que no hakis perdut tot el sobrepès. Això sí, quan toqui, fes-ho sempre amb exercicis realment aeròbics (ioga, pilates, etc.). Si en acabat tens cansament, o l'endemà tens agulletes, senyal que no has fet l'exercici totalment aeròbic adequat.

Com que cada persona és un món, es recomana a tothom, però especialment a la gent obesa, la propensa a les al·lèrgies, els pares amb infants i la gent amb malalties endocrines, locomotrius, etc. que parli amb el seu metge abans de canviar de patró nutritiu, a més de sotmetre's a controls periòdics. Com que costa molt assegurar la qualitat dels aliments que es compraran, o si el seu contingut nutricional serà prou bo, o saber si hi haurà reaccions en combinar-los amb medicaments que s'estiguin prenent, a banda de molts més condicionants, no pot afirmar-se amb rotunditat que menjant com aquí es proposa, assoleixis tots els nivells recomanats de nutrients. Però segur que t'hi acostaràs molt més que menjant de tot a la babalà, sense incidir en els aliments que s'ha demostrat que són especialment bons per a la teva salut. Per això, qui opta per dur a terme aquests consells, ha de tenir clar que n'assumeix tota la responsabilitat, ja que es tracta d'una decisió presa de forma voluntària, amb tota llibertat i coneixement de riscos.

Amb tot, si algú vol avaluar el rigor científic en què es basa aquesta alimentació, podrà fer-ho simplement llegint-se tota la bibliografia de llibres i articles que trobarà a la secció d'alimentació de la meua web www.golden.cat, la qual que aniré ampliant periòdicament. Si algú hi descobreix errors o vol fer propostes de millora, ja li dic des d'aquí que seran ben rebudes. Les estudiaré amb deteniment i s'incorporaran en futures versions del text.

Convido doncs a tothom a divulgar i comentar aquest esquema d'alimentació sana i senzilla amb qui cregui convenient. Gràcies a tu, pot ser d'ajut a molta gent.

Si vols posar-te en contacte amb mi, ho pots fer al correu: jordi_noguer@hotmail.com, al facebook: <https://www.facebook.com/jordi.noguer>, al twitter: @ali_golden_cat o al whatsapp: 669 063 023 (si us plau, concerteu la trucada prèviament per escrit, gràcies).

És més, estaria bé que quan comencis a seguir aquest quadre nutricional, m'ho fessis saber. Encara que sigui anònimament, amb un nom en clau. Em plaurà que em facis esment de les problemàtiques que hi hakis trobat, el ritme en què has anat perdent pes i si t'ha desaparegut alguna xacra que tinguessis abans de canviar d'hàbit alimentari. Entre tots, encara ho millorarem. Gràcies a l'avançada.

Finalment, dir-te que si vols comprovar si existeix alguna versió actualitzada i ampliada d'aquest text, o baixar-te totes les fonts d'informació emprades, et recomano que accedeixis periòdicament a la secció d'alimentació de la meva web: www.golden.cat

SUPORT PERSONALITZAT

Fins aquí la descripció del “què” pots fer per millorar la teva salut a través dels aliments. Però ara et falta saber el com cuinar-ho, com combinar-ho i com modificar-lo si tens al·lèrgies a alguns aliments, a més de saber per què es combina així, per què certs menjars et fan mal, etc.

Per obtenir aquests coneixements, seria bo que llegissis i estudiessis en profunditat els més de mil articles i llibres que trobaràs a la secció d'alimentació de la meva web www.golden.cat. Et convido a desar-te-la als enllaços preferits i a anar--hi entrant de tant en tant per veure'n les novetats. També pots subscriure't als 'avisos de nous continguts penjats'. Simplement, envia'm un correu a jordi_noguer@hotmail.com o un missatge al whatsapp demanant ser avisat, o bé segueix-me per facebook o twitter.

Però, si ho prefereixes, pots agrupar tots els teus dubtes i preguntes pendents i fer-me-les arribar per escrit, per qualsevol dels mitjans indicats. Després d'estudiar-les, te les respondré per email i/o via telèfon, Skype o similar, segons et convingui.

Com altres exemples de consultes, et podria interessar saber per què tal aliment està inclòs en aquest esquema alimentari i, en canvi, algun altre que menges habitualment no hi apareix; o pots voler saber quins aliments addicionals pots combinar per mantenir els mateixos nivells d'absorció de nutrients i alhora evitar riscos de patir d'estrenyiment, pedres al ronyó, gota, etc.; o també pots demanar-me informació sobre quins aliments treure i amb quins substituir-los en funció de les malalties que tinguis, o dels medicaments que estiguis prenent, o que vulguis deixar de prendre; o vols saber en quins horaris et convé prendre cada tipus d'aliment; o tenir clar quins has de prendre sols; o com has de netejar els aliments de pesticides i contaminants; o informar-te d'on pots

comprar els aliments de la llista al millor preu; o aclarir per què cal minimitzar els lactis; o vols la llista dels vuit cereals ha de portar el pa, i per quins altres els has de canviar en el cas de ser intolerant al gluten; o descobrir per què la mel ha de ser d'alta muntanya; o aprendre a mastegar per aprofitar bé els nutrients dels aliments; o tenir clar quins edulcorants has d'evitar; o saber per què cal desconfiar dels suplementos nutricionals; o aprendre a usar els microones de forma segura; o tenir present amb quina freqüència pots menjar tonyina; o tenir clar què provoca els excessos de cadascun d'aquestes aliments; o com seguir els dejunis que es recomanen,...

i molts més dubtes que aniran sortint quan vulguis millorar més i més la teva educació alimentària.

Per acabar, dir-te que resto a la teva disposició pel que necessitis. Molt agraït,

Jordi Noguera

© 2015 Aquest text és propietat intel·lectual d'en Jordi Noguera, amb tots els drets reservats. Només pot ser difós gratuïtament, sempre amb el text intacte i complet i en el format pdf original. S'ofereix lliurement al públic perquè la gent en faci un ús estrictament particular.

Aquest text no es pot vendre en la totalitat ni parcialment, ni pot treure-se'n profit econòmic, per cap mitjà. El seu contingut, i/o les idees que s'hi exposen, tampoc no poden ser usades professionalment, ni de forma amateur, enlloc. Tampoc no es difondre per cap més mitjà, ni format que no sigui el format original estipulat per l'autor.

Versió 0.0.0-ca ... 1 de març del 2015