

## **Produse proaspete neprelucrate versus alimente gătite**

### ***Cercetările științifice dovedesc faptul că produsele proaspete neprelucrate protejează contra cancerului și a bolilor de inimă***

Dovezile științifice arată că dieta vegană, cu alimente proaspete neprelucrate micșorează conținutul toxic din colon (din: J. Nutr. Aprile 1992; 122 [4]: 924-930). În conformitate cu studiile efectuate de Ling WH și Hannien O., de la Departamentul de Fiziologie, Universitatea din Kuopio, Finlanda, la oameni, trecerea de la o dietă convențională la o dietă vegană cu alimente negătite schimbă în mod reversibil activitățile hidrolitice fecale. Rezultatele sugerează că o dietă vegană extremă cu alimente crude cauzează o descreștere a enzimelor bacteriene și a anumitor secreții toxice care au fost implicate în apariția cancerului de colon.

În conformitate cu un studiu publicat în *Jurnalul de Epidemiologie*, Mai, 1998, cercetările au arătat de asemenea că o dietă bogată în vegetale proaspete scade riscul de cancer mamar, iar consumul de multe fructe reduce riscul de cancer de colon. Conform unui studiu publicat în numărul din septembrie 1996 al *British Medical Journal*, consumul zilnic de fructe proaspete a fost asociat cu o scădere cu aproape 24% a ratei de decese cauzate de atacuri de inimă și alte boli asociate.

### ***Căldura excesivă degradează elementele nutritive***

Dacă vă ardeți degetul, țesutul pielii moare. Când gătiți alimentele folosind căldura excesivă, elementele nutritive sunt distruse treptat. Consumul de alimente proaspete în favoarea celor care s-au ofilit și s-au degradat susține un înalt nivel de bunăstare a vieții. Alimentele culese de pe câmp și din livezi oferă un substrat proaspăt necesar înnoirii celulelor și țesuturilor. Gătirea excesivă a alimentelor distruge planta vie și țesutul animal, iar elementele nutritive conținute de acestea nu mai au nici o legătură cu organismul dumneavoastră. O dietă care conține din abundență alimente proaspete, netratate prin căldură sau foc, mărește bunăstarea organismului.

Acum vor fi examinate modificările chimice pe care le suferă elementele nutritive prin tratarea la căldură excesivă. În literatura științifică este recunoscut și înțeles faptul că tratarea

prin căldură distruge vitaminele, amino-acizii și produce niște legături nedorite la proteine, în special la cele din carne. Când alimentele sunt găsite la o temperatură mai mare de 117 grade F, timp de trei minute sau mai mult, încep modificările dăunătoare și, treptat, pe măsură timpul de gătit se prelungește, este cauzată o deteriorare nutritivă sporită, cum ar fi: coagularea proteinelor. Temperaturile înalte denaturează structura moleculară a proteinei, determinând o deficiență a unor aminoacizi esențiali, iar carbohidrații se caramelizează. La căldură excesivă, grăsimile generează numeroase substanțe carcinogene dintre care: acroleina, nitrozaminele, hidrocarburile și benzopirenul (unul dintre agenții binecunoscuți care pot cauza cancerul); fibrele naturale se descompun; starea naturală a celulozei este modificată complet: își pierde abilitatea de a curăța canalele digestive; 30% - 50% din vitamine și minerale sunt distruse; 100% din enzime sunt alterate; potențialul de enzime al organismului este secătuit, fapt care consumă energia necesară pentru a menține și repara țesutul și organele, scurtând ca urmare durata vieții; pesticidele sunt restructurate, devenind compuși chiar mai toxici; o parte din oxigen se pierde; se produc radicalii liberi; alimentele găsite patogene agit sistemul imunitar; căldura degenerează acizii nucleici și clorofila. Gătitul face elementele minerale anorganice să intre în sânge și să circule în organism, depunându-se în artere și vene și cauzând pierderea elasticității arterelor; organismul îmbătrânește prematur, iar această materie anorganică se depozitează în diferite articulații, sau se acumulează în interiorul organelor interne, inclusiv în valvele inimii.

Pe măsură ce temperatura crește, fiecare dintre aceste evenimente dăunătoare reduce valabilitatea elementelor nutritive. Metodele de gătit moderne nu numai că elimină agenții anticancerigeni naturali, dar căldura puternică formează în timpul gătitului substanțe chimice care pot produce cancerul. Sunt create substanțe nenutritive străine pe care organismul nu le poate metaboliza.

De exemplu, în conformitate cu studiile realizate de cancerologul Dr. Bruce Ames, profesor de biochimie și biologie moleculară la Universitatea din Berkeley, California, diferite grupe de substanțe chimice din alimentele găsite cauzează tumori. Prin interacțiunea dintre oxizii de nitrogen și reziduurile de grăsime din carnea de pește, de păsări de curte sau din carnea gătită în cuptoarele cu gaz ori la grătar se formează nitrozaminele; prin supraîncălzirea proteinelor și a aminoacizilor se formează aminele heterociclice; prin arderea cărnii se creează hidrocarbonul policiclic; în urma unei diete cu alimente găsite, în intestine se formează un fel de placă de mucus, o substanță groasă ca de carbon. Placa de mucus este cauzată de grăsimile din carne, digerate și neeliminate, care intră în putrefacție, și amidonul alimentar consumat, în asociere cu proteinele din carnea consumată; Lipofuscinele sunt o altă toxină, o

acumulare de materiale reziduale în întregul organism și în celulele pielii, manifestându-se ca pete de bătrânețe, în ficat, ca niște pete, în sistemul nervos, inclusiv în creier, contribuind la osificarea materiei cenușii și la apariția senilității.

Din cartea *Diet, Nutrition and Cancer*, publicată de National Research Council de la American Academy of Sciences (1982) și FDA (Food and Drug Administration) Office of Toxicological Sciences, substanțele adiționale cancerigene din alimentele tratate prin căldură includ: hiperoxizii, alcoxi, andoperoxizii și epoxizii în carnea, ouăle și peștele gătit și în laptele pasteurizat; acroleina, acidul butiric, nitropirenul, nitrobenzenul și nitrozaminele în grăsimile și uleiul gătit; metiglioxalul și atractiosida clorogenică în cafea; indolul, scatolul, nitropirenul, promatropina, ptomainele, leucomeinele, amoniul, hidrogenul sulfurat, cadaverina, muscarina, putecina, nerviana și mercaptinul în brânză.

Nu este nici o coincidență că, din 1950, de când s-au răspândit alimentele prelucrate, rata cancerului în Statele Unite a crescut constant și acum se află în punctul cel mai înalt din istorie. Efectul consumului de alimente gătite în exces este nutriția minimă. Organismul este forțat să-și ia necesarul de elemente nutritive din rezervele proprii și după o masă considerată tipică de SAD (Dieta americană standard) rămâne flămând. Aceasta determină o continuare a foamei, chiar și după ce stomacul este plin. Rezultatul este o supraalimentare cronică și obezitatea exagerată văzută pretutindeni în țară.

### ***Cercetare științifică: Denaturarea – Ce se întâmplă cu proteinele gătite?***

Gătitul denaturează proteinele. În conformitate cu Enciclopedia Britanică, denaturarea este o modificare a structurii moleculare a proteinei prin căldură, sau prin contactul cu un acid, un alcalin sau cu radiațiile ultraviolete care distrug sau diminuează proprietățile originare și activitatea biologică.

Denaturarea alterează proteina și o face inutilizabilă sau mai puțin utilizabilă. În conformitate cu Enciclopedia Britanică, moleculele proteinei sunt alterate imediat de căldură. Spre deosebire de moleculele organice simple, proprietățile fizice și chimice ale proteinei sunt alterate în mod accentuat, când substanța este fiartă în apă. Mai mult, toți agenții capabili să producă denaturarea sunt în stare să rupă legăturile secundare care unesc lanțul proteic. Odată ce aceste legături firave sunt rupte, moleculele devin un șir încâlcit și dezorganizat, lipsit de funcții biologice.

În conformitate cu Enciclopedia Britanică, efectul cel mai semnificativ al denaturării proteinei este pierderea funcției ei biologice. De exemplu, enzimele își pierd calitățile catalizatoare și hemoglobina își pierde capacitatea de a transporta oxigenul. S-a dovedit că schimbările care însoțesc denaturarea rezultă din distrugerea modelului specific, după care sunt legate lanțurile de aminoacizi în proteină.

Acesta este motivul pentru care adesea alimentele gătite sunt numite alimente moarte. Un rezultat al denaturării este solubilitatea scăzută. În cazul oului, când este supus căldurii, se formează un gel alb, coagulat, prin formarea unor legături enzimatic rezistente, care inhibă separarea aminoacizilor constituenți.

### **Coagularea proteinelor**

Puteți vedea coagularea proteinelor la nivel microscopic atunci când prăjiți un ou. Gelul proteic limpede, care învelește gălbenușul, devine alb și consistent, coagulându-se. Enzimele digestive (Peptonele și proteazele) nu pot rupe cu ușurință moleculele proteice care au fuzionat. Proteinele încălzite nu numai că sunt inutile pentru organismul dumneavoastră, dar chiar mai rău: moleculele proteice coagulate, indigerabile, tind să intre în putrefacție, deoarece bacteriile din organism se hrănesc cu această materie organică moartă. Bacteriile enzimatic secundare sunt cancerigene. Coagularea are loc la un nivel microscopic în toate moleculele proteice gătite, indiferent dacă este observată sau nu.

În Enciclopedia Britanică este recunoscut faptul că gătitul distruge proteinele și le face practic inutile. Folosiți ca sursă de proteine (aminoacizi) fructele proaspete, zarzavaturile, nucile și semințele. Printr-o dietă cu alimente proaspete vă asigurați valoarea biologică maximă de proteine și alte elemente nutritive consumate. (Pentru detalii suplimentare, vezi: *Adevărul despre proteine și Proiectul China: Evitarea proteinelor animale*).

Când consumați mai multe alimente proaspete ca alimentație de bază, organismul va cere din ce în ce mai puțină hrană. Când mâncați mai multe alimente negătite, bogate în elemente nutritive, organismul devine treptat tot mai sănătos, iar eficiența lui metabolică sporește. Tot așa se întâmplă cu abilitatea lui de a absorbi și de a asimila mai multă hrană nutritivă. Dacă se consumă alimente vegetale negătite, care conțin proteine, cum ar fi nucile și semințele, este necesară doar aproximativ o jumătate din cantitatea de proteine de această proveniență decât dacă cantitatea de proteine animale gătite.

## ***Deosebirea dintre gătitul prin căldură și chimia digestiei***

Fiziologii declară că gătitul și digestia omului sunt de fapt unul și același lucru: adică, gătitul este o formă de predigestie, în care căldura este utilizată pentru a hidroliza elementele nutritive care, altfel, ar fi hidrolizate la temperatura corpului prin digestie.

Există două căi de a denatura proteinele: chimică, prin folosirea enzimelor digestive, sau prin folosirea căldurii. Prin căldură, organismul nu are abilitatea de recombinație pentru a utiliza componentele proteine denaturate (aminoacizii) și pentru a le reconstrui din nou în molecule proteice viabile.

Acest fapt se datorează expunerii enorme la căldură în timpul gătitului care denaturează moleculele de proteine dincolo de punctul de a fi bioactive, în timp ce căldura omului este prea joasă pentru a avea efectul invers asupra moleculei de proteină. Organismul nu are nevoie de căldură pentru a reduce proteinele la aminoacizi. El îndeplinește această acțiune chimică excelentă prin intermediul enzimelor. Proteinele digerate chimic pot fi reutilizate, în timp ce majoritatea proteinelor denaturate prin căldură nu pot.

### **Proteinele din vegetale proaspete sunt cele mai bune**

Când alimentele bogate în proteine sunt consumate în stare proaspătă, organismul folosește la maxim toți aminoacizii, fără toxinele care însoțesc alimentele gătitе. Unele vegetale cu un conținut mare de proteine, cum ar fi soia și lima, conțin în mod natural toxine care trebuie să fie neutralizate prin căldură. Cel mai bine este ca pe acestea să nu le mâncăm deloc, deoarece gătitul nu îndepărtează total efectul toxic al acestor alimente.

### ***Alte cercetări științifice cu privire la efectele dăunătoare ale energiei termice asupra elementelor nutritive (Avertisment: această secțiune este destul de dificilă)***

În conformitate cu manualul Valoarea Nutritivă a Alimentelor Prelucrate, ediția a III-a, (de Harris Karma, publicat de Van Nostrand Reinhold), scris pentru specialiștii în chimie alimentară, care lucrează în industria de prelucrare a alimentelor, schimbările care au loc în timpul procesării conduc fie la pierderea, fie la distrugerea elementelor nutritive. Prelucrarea

prin căldură are un efect distrugător asupra elementelor nutritive, deoarece degradarea termică a elementelor nutritive poate avea loc și chiar are loc. Reducerea conținutului nutritiv depinde de duritatea tratării termice.

### **Efectul temperaturii asupra ratei de distrugere a diferitelor componente alimentare**

Componente minute la 250 grade F (kcal/mol)

Vitamine 100 la 1000 20-30

Factori de calitate 5 la 500 10-30 (textură, culoare, aromă)

Neutralizarea enzimatică 1 la 10 10-100

Neutralizarea celulelor vegetative 0,001 la 0,01 80-200

Neutralizarea sporilor 0,1 la 5 50-200

La 121 grade C (249,8 F), componentele nutritive descresc cu 90%.

În prelucrarea la temperaturi relativ joase, distrugerea enzimelor este mai mare decât a microorganismelor. Valorile termice la care rata de distrugere a enzimelor este egală aceea a microorganismelor este în general 270-290 grade F. Faptul că aplicarea energiei termice asupra alimentelor reduce valoarea nutritivă a unor componente nu poate fi contestat.

### **Degradarea proteinelor, a aminoacizilor și a carbohidraților: reacția Maillard**

În prelucrarea comercială a alimentelor sunt folosite diferite tehnici de utilizare a căldurii. Adesea, distrugerea unuia sau a mai multor elemente nutritive are loc în timpul coptului. Acest efect advers asupra elementelor nutritive este mai intens în partea crustei, deoarece interiorul (miezul) majorității alimentelor atinge rareori temperatura cuptorului. Deși căldura de coacere denaturează proteinele, calitatea proteinei este afectată negativ de înnegrirea enzimatică (de natură chimică): reacția Maillard.

Ironia faptului este că tocmai crusta neagră, dorită, a pâinii este un rezultat al reacției de înnegrire Maillard, despre care se știe că reduce valoarea nutritivă a pâinii. Produsele reacției Maillard par să nu aibă nici o valoare nutritivă pentru organismul mamiferelor. De fapt, deoarece studiile au arătat de asemenea că acestea cresc colesterolul, ele pot intra în domeniul substanțelor toxice. Reacția Maillard afectează în primul rând aminoacizii bazici,

din care lizina este deosebit de semnificativă. Reacțiile Maillard sunt complexe și sunt răspunzătoare pentru mirosul și aroma produselor proaspăt coapte.

### **Aminoacizii limitatori specifici**

Primul aminoacid limitator în produsele din cereale este lizina. Metionina este primul aminoacid limitator în legume și a primit o atenție specială în întărirea alimentelor pe bază de soia. Metionina prezintă probleme posibil serioase legate de miros și aromă în proiectele de întărire. Ea ar putea să nu fie folosită în alimentele pentru copii și în alimentele care conțin aditivi nitrați sau nitriți.

Lizina, aminoacidul cel mai limitator în produsele din cereale, nu este singurul aminoacid distrus în reacția Maillard, aproape toți aminoacizii sunt afectați. În pâinea din făină de grâu, au loc pierderi semnificative ale aminoacizilor esențiali, cu excepția triptofanului. Pierderea unor aminoacizi cum ar fi lizina și metionina, în timpul proceselor de extrudare, este de un interes deosebit datorită impactului potențial asupra calității proteinelor.

Un studiu al reacțiilor Maillard asupra pierderii reactivului lizină în timpul extrudării a fost realizat prin folosirea făinii de grâu îmbogățită cu proteine din soia. Pierderea lizinei a crescut rapid odată cu creșterea temperaturii. De asemenea, a fost raportată pierderea aminoacizilor liberi, în extrudarea fulgilor de cartof deshidratați.

La 1600 grade C, toți aminoacizii măsurați au fost reduși în mare parte, cu o rată medie de distrugere de 89%. La temperaturi de extrudare mai mici de 1300 grade C, izoleucina, leucina, fenilalanina, tirozina și serina s-au pierdut într-un grad surprinzător de mare. Lizina devine mai puțin disponibilă din punct de vedere nutritiv în coptul convențional, față de coptul la microunde sau la aburi.

Efectul fiziologic al valorii diminuate de lizină după prăjirea pâinii a fost studiat, observându-se creșterea în greutate a șobolanilor și s-a constatat că rata de eficiență proteică a pâinii prăjite scade în raport cu măsura prăjirii. Hrănirea șobolanilor cu pâine prăjită a avut un efect semnificativ asupra creșterii acestora. Creșterea în greutate a fost mică atunci când dieta a constat în pâine prăjită mult.

În prăjirea pâinii, cu cât suprafața supusă prăjirii este mai mare, cu atât porțiunea de produs înnegrit și de distrugere a lizinei este mai mare. De exemplu, pâinea tăiată în felii groase, va fi mai puțin susceptibilă pierderii nutritive decât pâinea tăiată în felii subțiri, deoarece suprafața expusă este mai mică.

## **Vitaminele**

Pe lângă aminoacizi, a fost investigat de asemenea pe larg efectul coacerii asupra vitaminelor. Vitaminele sunt sensibile la căldură, iar tiamina și vitamina C sunt cele mai susceptibile la pierdere datorită coacerii. Când pH-ul produselor coapte se ridică peste 6, aproape toată tiamina este distrusă. Această situație există într-o varietate de alimente dospite pe cale chimică, inclusiv în biscuiți și prăjituri. În prăjiturile bogate în proteine, calculele au arătat o pierdere de tiamină de peste 90%.

În afară de coacere, pierderile de vitamina B6 și de acid pantotenic pot fi de până la 91% în alimentele conservate. Probabil că rația zilnică recomandată pentru aceste două elemente nutritive nu poate fi obținută dintr-un meniu compus din alimente rafinate, prelucrate și conservate. Când alimentele sunt tratate prin căldură, pierdem până la 97% din vitaminele solubile în apă (vitamina B și C) și până la 40% din vitaminele solubile în lipide (vitamina A, D, E și K).

## **Mineralele**

De asemenea, tratamentul prin căldură afectează profund absorbția și utilizarea unor minerale, în primul rând datorită aderenței unor complexe, care face ca aceste minerale să fie mai puțin absorbabile. Fitatul, fibrele, proteinele și anumite minerale sunt în mod deosebit susceptibile de a fi componentele acestor complexe.

[Pentru a fi absorbite, asimilate și utilizate de celule și țesuturi, în timpul proceselor metabolice, vitaminele și mineralele trebuie să fie consumate într-o formă moleculară organică naturală coloidală și intermediară. Căldura afectează organizarea moleculară a vitaminelor și mineralelor, deoarece duce la eliberarea carbonului. Ele se întorc la forma anorganică, asemenea cenușii din sol. Elementele nutritive anorganice sunt tratate de organismul dumneavoastră ca toxine. (Pentru detalii, vezi: *Nu este nevoie de suplimente*).]

## **Grăsimile și carbohidrații**

Reacția Maillard afectează negativ conținutul de acizi grași și carbohidrați din produsele coapte. În condițiile de coacere extremă, acidul linoleic și probabil alți acizi grași sunt transformați în hiperoxizi instabili, care afectează atât calitățile nutritive ale lipidelor, cât și ale vitaminelor din produs.



## **Grăsimile devin cancerigene:**

Căldura modifică de asemenea lipidele: aceste grăsimi modificate sunt incorporate în peretele celular și împiedică respirația celulelor, cauzând o creștere a bolilor de cancer și de inimă. Când grăsimile sunt tratate prin căldură, rezultă: acroleina, nitrozaminele, hidrocarburile, benzopirenul. Fiecare dintre aceste substanțe sunt cancerigene, cauzatoare de cancer.

Alimentele prăjite sunt cele mai rele, cum ar fi puiul prăjit, cartofii prăjiți, ceapa, chips-urile din cartofi, din porumb, carnea de vită prăjită și aproape toate cărnurile gătite, datorită conținutul bogat în grăsimi.

Uleiul tinde spre râncezeală, îndeosebi când este încălzit. Consumați aceste produse în cantități foarte mici, sau deloc. Paul Addis, profesor în științe alimentare și nutriție, la University of Minnesota, spune: „Uleiul rânced este unul dintre factorii importanți în bolile de inimă. Uleiul devine rânced când grăsimile sunt descompuse prin gătit și este incontestabil că aceste grăsimi sunt toxice”.

Uleiurile încălzite la temperaturi înalte în timpul prăjiturii se transformă în hidrocarburi care pot cauza cancerul. Temperatura de prăjire tipică este de aproximativ 400 grade F și poate atinge între 600-700 grade F. Când grăsimile/uleiurile sunt încălzite la asemenea temperaturi, acizii grași de tip CIS sunt transformați în acizi grași de tip TRANS. Apoi, grăsimile nesaturate încep să se comporte asemenea grăsimilor saturate.

Când sunt încălzite, ele se ridică la un nivel mai înalt decât cel mai jos nivel de colesterol seric (aprox. 50% din creșterea de colesterol este efectul grăsimilor saturate) și poate face colesterolul LDL să crească aproape la fel de mult ca și grăsimile saturate. În afară de grăsimile suplimentare consumate, există încă un motiv pentru care alimentele prăjite contribuie la întărirea arterelor.

Când uleiul este reîncălzit la temperaturile de prăjire (așa cum se întâmplă cu alimentele prăjite prin cufundare în ulei încins), grăsimea este mai predispusă să dezvolte producerea de agenților cancerigeni: acroleina și benzopirenul. Temperaturile foarte înalte, de asemenea, distrug vitaminele și alterează majoritatea proteinelor. Temperaturile de până la 1000 de grade F, îndeosebi când uleiul de gătit este reutilizat (așa cum se întâmplă în restaurantele fast-food), descompun moleculele polinesaturate și eliberează radicali liberi. Acestea sunt niște fragmente care s-au combinat cu oxigenul pentru a produce peroxizi otrăvitori. Peroxizii sunt toxici datorită capacității lor puternic oxidante, deoarece afectează și distrug celulele.

## **Carbohidrații caramelizează**

Coaceți câteva igname sau cartofi dulci. Observați cleiul lipicios care iese la suprafață și se transformă parțial în cenușă, datorită căldurii excesive. Ceea ce vedeți sunt moleculele de zahăr (carbohidrații) care caramelizează, fuzionând asemenea melasei lipicioase. Asemenea coagulării proteinelor, atunci când alimentele sunt încălzite suficient, indiferent dacă este văzută sau nu, caramelizarea are loc la un nivel microscopic.

Când complexul moleculelor de carbohidrați ale zahărului este caramelizate sau fuzionează, amilazele (enzime digestive) nu le pot scinda în constituenți simpli zaharoși pentru a le folosi ca sursă de energie. Ele nu numai că nu sunt disponibile, dar căldura le transformă în toxine asemănătoare cenușii.

## **Aminoacizii dezaminează**

În condițiile ideale de consum și digestie, moleculele proteinelor sunt scindate de enzimele gastrice în aminoacizi. Fiecare moleculă de proteină din corpul dumneavoastră este sintetizată din acești aminoacizi. Proteina pe care o consumați NU ESTE folosită ca proteină: ea este mai întâi reciclată sau scindată în aminoacizii constituenți ȘI APOI este folosită pentru construirea moleculelor de proteină de care are nevoie organismul.

Există 23 de aminoacizi diferiți. Ei se leagă în diferite combinații în lanțuri extrem de lungi pentru a crea moleculele de proteine, asemenea fiecărui vagon dintr-un tren. Grupul de amine îi dă fiecărui aminoacid caracteristicile lui specifice care îl diferențiază de ceilalți. Căldura excesivă rupe sau decapitează grupul de amine. Fără acest grup de amine, aminoacidul este considerat inutil și este toxic.

## **Încălzirea alimentelor peste 117 grade F distruge moleculele enzimatice**

Când alimentele sunt încălzite peste 117 grade F, enzimele sunt distruse. Aceasta nu este o temperatură foarte înaltă. Gândiți-vă la instrucțiunile de pe alimentele congelate din frigiderul care se află în bucătăria dumneavoastră. Pre-încălziți alimentele la 350-400 grade. În timpul gătitului, cu cât temperatura este mai mare, cu atât distrugerea alimentelor voastre este mai mare.

Enzimele sunt molecule de proteine specializate, care îndeplinesc numeroase funcții fiziologice catalitice, scindând alimentele în timpul digestiei. Dacă enzimele alimentare sunt expuse la căldură, aproape toate sunt distruse. Prin urmare, corpul trebuie să utilizeze energie, pentru a genera mai multe enzime digestive proprii. Totuși, o căldură mai mică de 117 grade nu denaturează enzimele din alimente. Folosirea agenților de deshidratare, prin suflarea de aer fierbinte peste alimente, până când acestea sunt gătite la o temperatură scăzută, permite prepararea unor rețete delicioase la fel cum este prepararea boabelor deshidratate de fasole pentru a face o mâncare proaspătă, la care se adaugă biscuiți obținuți prin deshidratare, cu diferite arome.

### **Enzime vii?**

Majoritatea fiziologilor se abțin de la susținerea teoriei privitoare la enzimele din alimentele proaspete. Ei pretind că digestia depinde de enzimele pe care le generează organismul, și nu de enzimele din alimente. Cu toate acestea, enzimele din fructele necoapte, își scindează lent propriile elemente nutritive. În acest fel, fructele coapte sunt reduse la zaharuri, grăsimile sunt reduse la acizi grași, iar proteinele sunt reduse la aminoacizi.

Dar recunoscutul dietetician Roxanne Moore, purtător de cuvânt al American Dietetic Association, spune că nu enzimele alimentare fac această lucrare, ci fibrele și antioxidanții a căror sursă principală sunt fructele și vegetalele. Prin urmare, spune Moore, cu cât fructele și vegetalele sunt mai puțin gătite, cu atât rețin mai multe fibre și elemente nutritive. Dacă nu vreți să consumați vegetale proaspete, modul în care le gătiți decide cât de multe elemente nutritive supraviețuiesc. Iată câteva sugestii: folosiți timpi mai reduși de gătire, prin aburi sau la cuptorul cu microunde, în locul fierberii. Consumați în primul rând produse proaspete, care au mai multe elemente nutritive decât cele prelucrate sau conservate.

Dincolo de teorie, consumul de alimente proaspete este un pas înțelept spre sănătate. Dacă veți consuma mai multe fructe și vegetale, trupul vostru va avea o energie substanțial mai mare, fără stimulente dăunătoare. (Vezi: *Stimulente și Suplimente – O adevărată risipă de energie. Înțelegerea stimulării compensatorii versus stimulare non-compensatorie*)

### ***Când este mai bun gătitul? Fierul***

Unii specialiști în nutriție și unii biochimiști pretind în mod greșit că alimentele negătite nu sunt întotdeauna cele mai bune. Cercetătorii de la Rutgers University și cei

Tawanese University au spus la întrunirea anuală a American Chemical Society de la San Francisc, 1999, că, uneori, alimentele gătitе dau mai multe elemente nutritive pentru refacere. Ei au descoperit că organismul absoarbe mai ușor fierul obținut din 37 vegetale dintr-un total de 48 vegetale testate, care au fost fierte, prăjite, gătite cu aburi sau gril. După gătit, fierul absorbabil din varză a crescut de la 6,7% la 27%. Fierul din broccoli a crescut de la 6% la 30%. Faptul de care cercetătorii se pare că nu au fost conștienți este efectul potențial dăunător al unei absorbții mari de fier anorganic.

### **Pericolul absorbției sporite de fier anorganic**

Motivul pentru care fierul devine mai absorbabil prin gătit este că prin căldură structura celulară este scindată mai mult decât prin simpla mestecare. Fierul din plantă este transformat într-un element anorganic, mai ușor absorbabil în intestine. Dar cu cât acest fier anorganic elementar începe să supraîncarce organismul, cu atât mai dificil îi este organismului să-l elimine.

Fierul din alimentele gătite este alterat de căldură. În comparație cu fierul din alimentele proaspete, cel din alimentele gătite este mai puțin folositor. Există mai multe forme de fier, iar organismul modifică fierul după propriile necesități. Fierul elementar este anorganic. După gătit, structurile și legăturile moleculare sunt alterate radical. Excesul de fier anorganic poate fi o problemă. El este asociat cu: infecții sporite, generarea bolilor de inimă, predispoziția spre formarea de radicali liberi, iar distrugerea produsă de radicalii liberi au implicații estinse, inclusiv favorizarea aterosclerozei, îmbătrânirea prematură și cancerul.

Dacă mâncați morcovi cruzi, obțineți la fel de mult fier ca și când mâncați morcovi fierți pasați. Mestecatul atent este doar un factor care determină utilizarea finală a oricărui element nutritiv. Sănătatea întregului tract gastrointestinal trebuie luată în considerare, deoarece de ea depinde vitalitatea unui om (vezi Nerve Energy), puritatea sângelui și prezența tuturor factorilor simbiotici implicați în absorbția și utilizarea fierului.

Să reținem că natura a pus la dispoziție un echilibru perfect de elemente nutritive plantele comestibile proaspete pentru care suntem concepuți (vezi: Biological Adaptation: Diet is Species Specific). Prin aplicarea căldurii noi tulburăm acest echilibru.

Alimentele, elementele nutritive, activitatea digestivă și efectele gătitului alimentelor asigură următoarele elemente nutritive:

*NUTRIENT DIGESTION DIGESTIVE USED BY OVERLY COOKING  
CREATES ENZYMES BODY FOR CAUSES*

Acest titlu și câteva puncte din engleză nu am reușit să le traduc datorită unei exprimări al cărei sens nu îl înțeleg. Nu găsesc verbul din frază. Poate că e o problemă de copiere a textului original.

O variantă ar fi aceasta:

Digestia elementelor nutritive digerabile folosite prin gătit excesiv creează enzime din următoarele cauze:

- protein amino acids hydrochloric acid body structure deamination pepsin, peptoses enzymes, blood coagulation ACID environment steroids numerous toxins

- carbohydrates simple sugars salivary amylase energy caramelization (complex) pancreatic amylase dextrinization ALKALINE environment

- fats fatty acids bile cell structure numerous carcinogens: hormones, energy acrolein, nitrosamines

- vitamine (nici o schimbare) ..... metabolismul revine la o stare (organică) anorganică.

- minerale (nici o schimbare) ..... metabolismul revine la o stare (organică) anorganică.

- substanțe fitochimice (chimicale naturale care luptă contra cancerului) (nici o schimbare) ..... tendință de reducere la radicali liberi, reziduali.

Fibre (nici o schimbare) ..... acestea păstrează sănătatea colonului. În lipsa lor eliminarea naturală devine saturată.

Apa H<sub>2</sub>O ..... plasmă/sânge ..... mediu pentru toate reacțiile metabolice. (organismul îndepărtează mineralele anorganice).

## ***Considerații practice: A trăi în societate***

Gătitul NU face alimentele mai digerabile. Cu cât un aliment are nevoie de un gătit mai îndelungat, cu atât este mai compromișător pentru sănătate. Un prim indicator al faptului că alimentul respectiv NU este unul la care sunteți adaptați din punct de vedere biologic. Aceasta înseamnă că nu ar trebui să-l consumați ca o componentă principală din dieta voastră. Cu toate acestea, societatea noastră este concentrată asupra unui stil de alimentație predominant gătită. Totuși, vă puteți bucura de alimente gătite și în același timp să fiți sănătoși într-o anumită măsură. Dacă mâncați alimente gătite, practicați o combinație corespunzătoare a acestora.

Combinarea alimentelor îi îngăduie digestiei voastre să funcționeze cu ușurință, fără fermentarea sau putrezirea alimentelor în tractul vostru digestiv. Să aveți ca obiectiv un minimum de 85% alimente proaspete. Folosiți rețete alimentare de tranziție. Consumați cu plăcere alimentele, inclusiv pe cele gătite, dar nu glumiți cu sănătatea voastră. Nu veți atinge o bunăstare optimă, dacă nu aveți o dietă compusă din alimente proaspete.

## ***Aspecte mai semnificative ale naturii patogene a alimentelor gătite:***

O creștere a numărului de celule albe din sânge este un indicator al bolii. Celulele albe constituie prima linie de apărare a organismului împotriva substanțelor toxice sau dăunătoare. Numărul celulelor albe tipice este de aproximativ 6.000 pe  $\text{mm}^3$ . Când acest număr se dublează, se triplează, sau crește de patru sau cinci ori, este o dovadă a stării de boală, chiar dacă aparențele nu reflectă acest fapt.

Dr. Kouchakoff din Elveția a condus peste 300 de experimente detaliate, care au evidențiat natura patogenă a alimentelor gătite și prelucrate. Alimentele încălzite la temperaturi de numai 120 – 190 grade F (temperaturi folosite mai degrabă pentru încălzire, decât pentru gătit, care fără îndoială distrug toate enzimele), cauzează leucocitoză. Leucocitoza este un termen folosit pentru creșterea anormală a numărului de celule albe din sânge.

## **Când se consumă alimente crude, leucocitoza nu apare**

La persoanele care au participat la experimentele doctorului Kouchakoff, la scurt timp după consumul de alimente gătite la aceste temperaturi joase, numărul de celule albe s-a triplat. Când la masă au fost adăugate alimente crude, alimentele gătite la această temperatură joasă nu au cauzat leucocitoză. Când alimentele sunt gătite la temperaturi de peste 190 grade, nici o cantitate de alimente proaspete adăugate nu anulează efectele patologice ale încălzirii, iar leucocitoza apare întotdeauna.

Când sunt consumate alimente proaspete, crude, nu are loc nici o proliferare a celulelor albe. Pe de altă parte, lupta zilnică a organismului împotriva efectelor toxice ale alimentelor gătite epuizează sistemul imunitar, cauzând boli de îmbătrânire și moarte prematură.

## ***Celulele albe și sistemul imunitar***

Imediat după apariția unei infecții virale sau după ingerarea unei substanțe otrăvitoare, are loc o multiplicare a celulelor albe din sânge, care luptă împotriva acestora. Organismul uman conține sute de mecanisme de apărare, incluzând leucocitele, limfocitele, celulele plasmatică, monocitele, bazofilele, neutrofilele, euzinofilele și granulocitele. Acestea curăță sângele de materialele toxice. Ele slujesc pentru a proteja și pentru a purifica în continuu organismul de efectul dăunător al otrăvurilor.

Celulele albe patrulează în sistemul vostru circulator și apără împotriva substanțelor străine potențial dăunătoare, care au fost absorbite sau injectate în corp. Celulele albe sunt niște agenți sanitari care mențin puritatea țesuturilor, a limfei și a fluidelor din organism. Dacă în sânge pătrund otrăvuri, bacterii, fungii, reziduuri metabolice, reziduuri din alimentele gătite, sau alte substanțe străine, ele sunt înconjurate de celulele albe. Celulele albe nu tolerează nimic anormal în sistemul circulator. O parte din aceste substanțe, în special cele de natură organică, sunt reciclate ca alimente. Totuși, concentrațiile mari suprasolicitează sistemul imunitar.

Când sunt consumate substanțe farmaceutice, ierburi medicinale, suplimente nutritive, elemente nutritive anorganice și alimente gătite, apare leucocitoza. În sânge este eliberat un număr anormal de leucocite, din glandele limfatice și măduva osoasă, unde leucocitele sunt păstrate ca rezervă, până când sunt necesare pentru a consuma substanțele străine, dăunătoare, înainte de a ajunge să formeze legături chimice cu un număr semnificativ de celule și țesuturi.

În acest proces, celulele albe intră într-o misiune sinucigașă, sacrificându-se pentru binele organismului. Imediat după consumul de alimente gătite, sau după administrarea medicamentelor, numărul celulelor albe crește între 12.000 – 20.000 pe  $\text{mm}^3$  de sânge. După ce fluxul sanguin este curățat de reziduurile toxice, numărul celulelor albe descrește la normal, aproximativ 4,300-7000 pe  $\text{mm}^3$  de sânge.

### **Numărul normal de celule albe în starea de sănătate versus numărul normal de celule albe în starea de toxicitate tipică**

Deși este normal, acest număr patologic de CAS (celule albe sanguine) de 4.300 – 7000 este exagerat de mare și se bazează pe situația generală a populației care consumă de regulă alimente de proastă calitate, alimente gătite, condimente, băuturi răcoritoare, ceai, cafea, tutun și alimente fermentate: toate cauzând o creștere anormală a CAS. Acest fenomen se repetă la fiecare masă, în fiecare zi, în fiecare săptămână, în fiecare an, decenii, scăzând încetul cu încetul rezistența la boli și epuizând grav răspunsul sistemului de apărare imunitară.

Pe de altă parte, cei care consumă alimente negătite, predominant fructe proaspete, zarzavaturi, nuci și semințe au un număr de celule albe mult sub 4.300 și sunt considerați în mod greșit ca fiind imunodeficitari! Adevărul este următorul: Cei care suferă CU ADEVĂRAT de boli imunodeficitare (cum ar fi SIDA) și-au distrus capacitatea de a genera celule albe prin consumul constant de medicamente, droguri sau prin transfuzii masive.

Organismul sănătos este econom, adunându-și resurse strict în conformitate cu nevoile. Organismul vostru este foarte econom prin faptul că nu-și menține capacitățile peste necesitățile lui. Persoanele sănătoase, al căror sânge este curat, au un număr mai scăzut de celule albe în fluxul sanguin. Ce rămâne este păstrat ca rezervă în măduva osoasă, în capilare și în ganglionii limfatici pentru situații de urgență.

Alimentele crude, proaspete, întăresc sistemul vostru imunitar și îi permit să-și folosească rezervele la nevoie. Cu toate acestea, de-a lungul timpului, un stil de viață tipic, agitant, scade treptat capacitatea uriașă a organismului de a elimina toxinele. Populația medie americană se auto-otrăvește de 20-40 de ori PE ZI. Fiecare beție scade vitalitatea organismului, asemenea unei boli cronice care se dezvoltă lent.

Alimentele proaspete sunt digerate cu ușurință, necesitând doar 24-36 de ore pentru tranzitul prin tractul digestiv, în comparație cu 40-100 de ore necesare pentru alimentele gătite. Consumul de elemente nutritive supraîncălzite crește pericolul putrefacției și al bolii.



Când consumați carbohidrați, proteine și grăsimi în stare gătită, consumați numeroase produse cancerigene generate de căldură.

### ***Bacteriile descompun materia organică moartă (alimente gătite) din organism***

Alimentele gătite vă distrug literalmente organismul. Ele nu-i oferă organismului elementele nutritive de care are nevoie, deoarece căldura alterează alimentele în așa fel încât acestea sunt distruse parțial sau în întregime. Elementele nutritive sunt coagulate, dezaminate, caramelizate și transformate în elemente anorganice, devenind patogene. Bacteriile virulente găsesc un teren propice în substanțele alimentare moarte, deoarece ele nu pot exista în celulele vii.

Alimentele gătite epuizează rapid organismul vostru, atât înăuntru, cât și în exterior, în timp ce alimentele vii își pun la dispoziție calitățile vitale în mod lent și nu devin așa de repede un teren pentru degradarea produsă de bacterii. Bacteriile descompun reziduurile din sistemul nostru digestiv, așa cum o fac în sol. Acțiunea bacteriană face folositoare unele materiale inutilizabile, care în mod obișnuit ar fi eliminate. Bacteriile sunt esențiale pentru viață și fără ele existența noastră nu ar fi posibilă.

### **Iaurtul are nevoie de laptele mort, prelucrat prin pasteurizare**

După consumarea de alimente gătite, numărul bacteriilor se multiplică exponențial. Să ne gândim la ce se întâmplă cu laptele, atunci când se face iaurtul. Dacă folosiți lapte crud și adăugați o cultură de bacillus bulgaricus, culutura moare înainte ca laptele să se acrească.

Dar, dacă este pasteurizat sau fiert, laptele nu mai este proaspăt, ci devine lipsit de viață (steril). Când se produce iaurt, după fierbere, laptele este răcit la 100-110 grade F și după aceea se adaugă cultura bacteriană. Apoi, bacteriile fermentează laptele, hrănindu-se cu moleculele organice moarte, producând în acest fel iaurtul, în circa 6-8 ore. Cultura bacteriană nu poate acționa asupra laptelui proaspăt, crud, ci doar dacă acesta este într-o stare moartă, devenind un mediu pentru înmulțirea bacteriilor.

Alimentele gătite sunt o materie organică moartă folosită de bacterii ca hrană. Ca rezultat, mesele obișnuite, compuse din proteine, amidon și zaharuri, fermentează repede și intră în putrefacție. Produsele secundare de metabolism, rezultate din activitate bacteriană,

includ excreția de acid, oțet, alcool, indol, scatol, nitropiren, ptomatropină, leucomeină, hidrogen sulfurat, cadaverină, muscarină, putecină, nervină, mercaptin și amoniac.

Stomacul nostru devine un canal de scurgere pentru amidon care fermentează, zaharuri și proteine intrate în putrefacție, îndeosebi când sunt consumate combinații incompatibile de alimente, așa cum se întâmplă de obicei în societate. Apare indigestia, iar bacteriile se hrănesc cu alimentele mai mult decât organismul vostru. Sucurile digestive nu încetează să fie secretate, iar canalul digestiv încearcă să se elibereze, în loc să digere.

### ***Schimbările sănătoase care apar când este adoptată o dietă cu alimente proaspete***

Când adoptați o dietă cu alimente proaspete, negătite, apar imediat trei schimbări importante. Prima este calitatea îmbunătățită a elementelor nutritive introduse în organismul vostru. Produsele alimentare proaspete conțin o cantitate mare de elemente nutritive, în cea mai mare elemente pre-digerate care sunt absorbite cu ușurință în sângele vostru. Elementele nutritive gătite prin căldură sunt denaturate și de calitate inferioară, iar acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii supraîncălzesc de obicei alimentele gătite. Deși stomacul lor se simte plin, fiziologia lor încă dorește elemente nutritive și rămâne înfometată din punct de vedere nutritiv.

A doua schimbare importantă care apare odată cu dieta compusă din alimente proaspete este legată de alimentele pe care ÎNCETAȚI să le consumați. În organismul vostru încetează să mai fie introduse deșeurii nutritive toxice devitalizate, rafinate și distruse de căldură. Prin urmare, nu mai este risipită energia care înainte era folosită pentru a curăța aceste elemente nutritive dăunătoare din celule și țesuturi, sau pentru a le izola în celulele de grăsime, chisturi, papiloame, tumori sau excrescențe anormale. În schimb, această energie este reorientată spre a îmbunătăți curățirea internă și apoi pentru a spori bunăstarea organismului.

A treia schimbare majoră care apare odată cu această dietă compusă din alimente proaspete este încetarea supraalimentării. Supraalimentarea saturează organismul cu alimente degenerate, nenaturale, care împiedică sau încetinesc eliberarea de elemente nutritive în fluxul sanguin, precum și curățirea organismului. Sângele alimentează celulele vii cu elemente nutritive și oxigen și preia produsele lor de metabolism toxice, generate prin metabolismul celular obișnuit. Acesta este motivul pentru care obezitatea este o problemă serioasă. Datorită

excesului de alimente, organismul este supraîmpovărat de elemente nutritive inferioare lipsite de calorii.

Fibrele de calitate, apa de calitate conțin produse proaspete care îndepărtează obstacolele din intestine, celule și sistemul circulator. Prin urmare, fluxul sanguin ajunge mai ușor la fiecare celulă din organism. Sângele îmbunătățit este semnificativ din două motive: așa cum am menționat anterior, sângele alimentează celulele vii cu elemente nutritive și oxigen, și îndepărtează metaboliții toxici.

### ***Alimentele proaspete și atleții***

Performanțele superbe ale atleților care consumă alimente proaspete sunt cunoscute. Dr. Douglas Graham a fost un consumator de alimente negătite 100%, timp de 17 ani. El este antrenor al atleților profesioniști și se consultă cu antrenori din întreaga lume. Dr. Graham antrena, în cadrul unui colegiu, o echipă de înotători săritori la trambulină. Fiind el însuși un concurent la nivel național, Dr. Graham a continuat să antreneze echipa de săritori. După numai trei ani de când se aflau sub tutela lui, toți cei șapte membri ai echipei au câștigat Campionatul Național pentru grupa lor de vârstă. Dr. Graham a antrenat atleți profesioniști din multe domenii, inclusiv pe legendara jucătoare de tenis Martina Navratilova și pe jucătorul de baschet Ronnie Grandison de la NBA. El a fost consultantul mai multor atleți olimpici din patru continente, care practicau o mare varietate de sporturi.

Dr. Karl Elmer a făcut această experiență cu atleți de vârf din Germania și le-a îmbunătățit performanța, schimbându-le dieta într-una compusă din alimente negătite. Alimentele proaspete vă oferă mai multă putere și energie. Cu o dietă bazată pe alimente proaspete, negătite, memoria și puterea de concentrare sunt mai bune. După consumul de alimente proaspete, negătite, organismul vostru este energizat și nu mai simțiți acea senzație tipică de oboseală de după masă. Tendința de a dormi după mesele cu alimente gătite este uitată. Cei care consumă alimente negătite au nevoie de mai puțin somn, iar somnul lor este mai odihnitor.

Alimentele de care are nevoie organismul pentru propria bunăstare nu sunt alimente gătite. La alimentele proaspete, în conformitate cu RDA (Recommended Dietary Allowance) – Regimul Dietetic Recomandat, valorile nutritive exprimate ca procente per calorie, sub forma grilei valorilor nutritive sunt cele mai mari. Cartoful, orezul maro, grâul de iarnă, pastele

făinoase și pâinea nici măcar nu reușesc să se încadreze în limitele Regimului Dietetic Recomandat.

### ***Doar Mâncați!***

Nu vă lăsați încurcați de gândul că va trebuie să adoptați o altă dietă și nu vă îngrijorați de faptul că nu știți cum să gătiți (sau să nu gătiți) zarzavaturile și fructele. Cel mai important este să le mâncați pur și simplu. Departamentul american de agricultură recomandă 3-5 porții de zarzavaturi și 2-4 porții de fructe pe zi, ca reprezentând o alimentație satisfăcătoare în conformitate cu The Fresh Produce Diet (Dieta cu produse proaspete). Această cantitate este foarte departe de cele 3,6 porții de fructe și zarzavaturi combinate, pe care americanii le consumă actualmente, incluzând alimentele de proastă calitate nutritivă cum ar fi cartofii prăjiți, cartofii chips și aisbergul de salată și ketchup de pe un burger.

Când consumați alimente proaspete: nivelul energetic va crește; sunt cheltuiți mai puțini bani la magazinul alimentar (deoarece gustările prefabricate sunt alarmant de scumpe); pofta de zahăr și grăsimi scade treptat, deoarece dorința de dulce este satisfăcută de zahărul din fructe, iar grăsimile bogate în elemente nutritive sunt obținute din nuci, semințe și avocado; de asemenea, greutate revine la normal – este aproape imposibil să te supraalimentez cu produse proaspete; plus, alimentele proaspete sunt colorate și delicioase. Indiferent cum le distribuiți, faptul că faceți loc în dieta voastră pentru alimente proaspete vă face numai bine.

Îngrășămintele naturale sunt bune și pentru plante. Când plantele au fost tratate separat cu fertilizatori naturali și prelucrați, cele tratate cu fertilizatori naturali au crescut cu 400% mai mult decât celelalte.

### ***Scrierile sfinte ale lumii***

În conformitate cu Dr. Bernarr Zovluck, dacă veți consulta Scripturile și Scrierile sfinte, în Eden, oamenii nu consumau alimente gătite la foc.

## Recapitulare

- Sporiți-vă starea de sănătate și întăriți-vă sistemul imunitar, consumând din abundență alimente proaspete, negătite, la fiecare masă.
- Căldura distruge elementele nutritive în întregime. Ele nu numai că nu mai sunt disponibile pentru organismul vostru, dar deșeurile alimentelor tratate prin căldură devin substanțe TOXICE care împovărează sistemul vostru imunitar.
- Încetați să vă umpleți organismul cu toxine și să subminați sistemul vostru imunitar. Evitați o abundență de alimente gătite și lipsite de valoare nutritivă.
- Dacă veți găti, încălziți mâncarea ponderat. Cu cât temperatura este mai scăzută și durata este mai scurtă, cu atât mai bine.
- Folosiți rețete de tranziție, o combinație corespunzătoare a alimentelor și resurse de alimente organice, până când ajungeți la o dietă cu minim 85% alimente proaspete.

Faceți aceasta de dragul sănătății!

Artur M. Baker, M.A. este Președinte al Health Care System și Wellness Institute. El predă în Școlile publice lecții despre sănătate și despre numeroase alte subiecte legate de sănătate.