

DR. JASON FUNG

CODUL

GREUTĂȚII

CORPORALE

CARTE DE BUCATE

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: Ekaterina Kondratova/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FUNG, JASON

Codul greutății corporale : carte de bucate / dr. Jason Fung ; trad. din

lb. engleză de Dașa Suciu. - Pitești : Paralela 45, 2021

ISBN 978-973-47-3345-3

I. Suciu, Dașa (trad.)

61

641.55

The Obesity Code Cookbook

Dr. Jason Fung

Copyright © 2019 by Jason Fung and Alison Maclean

First Published by Greystone Books Ltd. 343 Railway Street, Suite 302, Vancouver,
B.C. V6A 1A4, Canada

Copyright © Editura Paralela 45, 2021

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Dr. JASON FUNG

**CODUL
GREUTĂȚII
CORPORALE**

CARTE DE BUCATE

Traducere din limba engleză de
Dașa Suci

Editura Paralela 45

De același autor la Editura Paralela 45:

Codul diabetului

Codul cancerului

Puterea vindecătoare a postului

Sindromul ovarelor polichistice

EDITURA PARALELA 45

Cuprins

INTRODUCERE

Epidemia de obezitate	9
Ce să mâncăm?	18
Când să mâncăm	30
Întrebări frecvente și informații practice despre post	35

REȚETE

Cămara	44
Rețete pentru întreruperea postului	49
Salate	69
Legume	87
Carne de pasăre: pui, rață și curcan	113
Pește și fructe de mare	133
Carne de vită, miel și porc	163
Dulciuri și gustări	187
Supe și alte băuturi	205

Anexă: Planuri pentru post	223
---	------------

Mulțumiri	227
------------------------	------------

Index de rețete	228
------------------------------	------------

Introducere

EPIDEMIA DE OBEZITATE

Am crescut în Toronto, Canada, la începutul anilor 1970. Tânărul care eram pe atunci ar fi fost de-a dreptul șocat dacă cineva i-ar fi spus că, în doar douăzeci de ani, obezitatea va deveni un fenomen global în creștere. Pe atunci circulau îngrijorări serioase de tip malthusian* – se credea că necesarul nutrițional al populației mondiale va depăși în scurt timp capacitatea de producție a alimentelor și că ne vom confrunta cu o foamete în masă. Principala preocupare ecologică era răcirea globală datorată reflexiei luminii solare în particulele de praf atmosferice, care avea să declanșeze apariția unei noi ere glaciare.

În schimb, după aproape cincizeci de ani, ne confruntăm fix cu problemele opuse. Răcirea globală nu mai reprezintă de mult o problemă gravă, ci știrile alarmante privind încălzirea globală și topirea calotelor glaciare. În locul unei crize alimentare și a foametei în masă, ne confruntăm cu o epidemie de obezitate fără precedent în istoria umanității.

În privința acestei epidemii, există două aspecte derutante.

În primul rând, care a fost cauza ei? Faptul că se manifestă la nivel global și că a apărut destul de recent demontează un posibil defect genetic. În anii 1970 nu prea se vorbea despre exercițiile fizice ca activitate de relaxare. În acea perioadă chiar nu se practica așa ceva. Răspândirea

* De la malthusianism – teoria lui Thomas Robert Malthus (1766-1834), cleric și economist britanic, care se temea de ce efecte devastatoare ar putea avea dezvoltarea liberă, presupus exponențială, a populației umane. (*N. red.*)

sărilor de gimnastică, a cluburilor de cros și fitness a fost un fenomen al anilor 1980.

În al doilea rând, de ce nu o putem opri? Nimeni *nu vrea* să fie gras. Timp de mai bine de patruzeci de ani, medicii ne-au sfătuit în permanență să urmăm o dietă fără grăsimi și redusă în calorii pentru a ne menține silueta. Cu toate acestea, epidemia de obezitate s-a agravat încontinuu. Din 1985 până în 2011, rata obezității a crescut în Canada de trei ori, de la 6 la 18%. Toate dovezile disponibile arată că oamenii au încercat cu disperare să reducă din calorii și grăsimi și să facă sport mai des. Însă nu au slăbit. Singurul răspuns logic este că problema nu a fost înțeleasă cum trebuie. Cauza nu era alimentația cu prea multe grăsimi și calorii, deci soluția nu era reducerea acestora. Atunci ce anume provoacă creșterea în greutate?

În anii 1990, am absolvit Universitatea din Toronto și Universitatea din California, Los Angeles, ca medic și specialist în boli renale. Trebuie să recunosc că nu eram deloc interesat de tratarea obezității. Nici măcar în timpul facultății, al rezidențiatului și al specializării, nici când am început să practic medicina. Dar nu eram singurul. Acest lucru era valabil pentru aproape orice medic din acea vreme care-și făcuse studiile în America de Nord. Facultatea de medicină nu ne învăța, practic, nimic despre nutriție și cu atât mai puțin despre tratarea obezității. Zecile de ore de curs erau dedicate medicamentelor adecvate și chirurgiei indicate pentru pacienți. Am devenit expert în utilizarea a sute de medicamente și în folosirea dializei. Aveam cunoștințe complete despre tratamentele și indicațiile chirurgicale. Dar nu știam nimic despre cum pot ajuta oamenii să slăbească – în ciuda faptului că epidemia de obezitate se instalase deja, iar epidemia de diabet de tip 2 avea să urmeze, cu toate implicațiile ei asupra sănătății. Medicii nu se ocupau de regimuri alimentare. Asta era treaba nutriționiștilor.

Cu toate acestea, dieta – și menținerea unei greutate corporale sănătoase – reprezintă o parte integrantă a sănătății umane. Nu e vorba doar de a arăta bine în costum de baie când mergi vara la plajă. Măcar de-ar fi numai asta. Greutatea în exces cu care se confruntau oamenii era o chestiune mai mult decât estetică – era în mare parte responsabilă de apariția diabetului de tip 2 și a sindromului metabolic, care duc la o creștere semnificativă a riscului de infarct miocardic, atac cerebral, cancer, boli renale, orbire, amputații și afectarea nervilor, printre alte probleme. Obezitatea nu era un subiect secundar al medicinei. Mi-am dat seama că o regăseam în

centrul majorității bolilor pe care le întâlneam ca medic – iar eu nu știam nimic despre acest subiect.

Ca specialist în boli renale, știam că principala cauză a insuficienței renale este, de departe, diabetul de tip 2. Și am tratat pacienți cu diabet exact așa cum am fost învățat – singura metodă pe care o știam –, cu medicamente precum insulina și proceduri precum dializa.

Din proprie experiență, știam că insulina va avea drept consecință luarea în greutate. De fapt, toată lumea știa că insulina duce la creșterea în greutate. Pacienții erau, pe bună dreptate, îngrijorați. Îmi spuneau deseori: „Domnule doctor, mi-ați spus mereu să slăbesc. Însă insulina recomandată mă face să mă îngraș. Cu ce mă ajută asta?” Multă vreme nu am avut un răspuns pentru ei, deoarece adevărul era că nu ajută.

La pacienții pe care îi îngrijeam nu se înregistra nicio îmbunătățire a sănătății. Le ofeream doar o alinare în timp ce starea lor de sănătate se agrava. Nu au putut să slăbească. Diabetul de tip 2 a evoluat. Boala renală a devenit tot mai agresivă. Medicamentele, procedurile chirurgicale și alte intervenții nu au fost de niciun folos. Care era motivul?

Cauza profundă a întregii probleme era greutatea. Obezitatea e cea care provoacă sindromul metabolic și diabetul de tip 2, care, la rândul lor, duc la toate celelalte probleme de sănătate. Cu toate acestea, aproape întregul sistem al medicinei moderne, cu farmacopeea, nanotehnologia și toate progresele în domeniul geneticii, se concentra orbește pe simptome.

Nimeni nu trata cauza profundă. Chiar dacă tratam rinichii prin metoda dializei, pacienții tot nu scăpau de obezitate, diabet de tip 2 și alte complicații legate de obezitate. *Era necesar să tratăm obezitatea.* Însă noi ne străduiam să tratăm *problemele cauzate de obezitate*, și nu obezitatea în sine. Așa am fost instruiți să practicăm medicina, atât eu, cât și aproape toți medicii din America de Nord, în aceste împrejurări. Din păcate, metoda nu a funcționat.

Când oamenii slăbesc, diabetul de tip 2 dispare. Prin urmare, tratarea cauzei profunde la un pacient cu diabet de tip 2 reprezintă singura soluție logică pentru abordarea bolii. Dacă o mașină pierde ulei, soluția nu este să cumperi mai mult ulei și mopuri pentru a șterge bălțile, ci să găsești defecțiunea și să o remediezi. Ca practicanți ai medicinei, am greșit atunci când nu am luat în seamă pierderea de ulei și am șters cu mopul mizeria produsă.

Salată caprese

Secretul acestei salate de origine italiană este interacțiunea dintre brânza mozzarella proaspătă, roșiile bine coapte, busuiocul și uleiul de măsline de calitate. Puteți folosi, la alegere, roșii prunișoare și mozzarella-bocconcini sau soiuri de roșii tradiționale gustoase și bucăți de brânză burrata. La această salată se potrivesc perfect fulgii de sare și boabele de piper măcinate grosier, dacă dispuneți de ele. Puteți face rapid și un sos pesto pentru dressing din usturoi, busuioc, semințe de pin și ulei de măsline, pentru a stropi cu el brânza și roșiile, dacă doriți o aroma mai intensă.

Rezultă 4 porții

4 roșii mari, bine coapte
225 g brânză mozzarella
1 mănunchi de busuioc proaspăt
60 ml de ulei de măsline
Sare și piper

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Curățați și feliați roșiile, așezați-le pe un platou, presărați-le cu puțină sare și lăsați-le deoparte. Rupeți în bucăți brânza mozzarella. Desprindeți frunzele de busuioc de pe tije și tocați-le mare.
2. Scurgeți apa lăsată de roșii, înclinând ușor platoul. Aranjați roșiile, fără să mai spălați platoul, și presărați uniform deasupra brânza mozzarella și busuiocul. Stropiți cu ulei de măsline. Asezonați cu sare și piper și serviți.

Salată de varză de Bruxelles răzuită cu brânză Pecorino și semințe de pin

Varza de Bruxelles capătă o textură delicată și fină atunci când este răzuită. Dacă mânuiți cuțitul cu dexteritatea unui profesionist, s-ar putea totuși să vă ia mult timp să efectuați această operațiune. Însă pentru cei care nu au această îndemânare, lama fină a unui robot de bucătărie e de mare ajutor pentru a pregăti rețeta.

Rezultă 4 porții

450 g varză de Bruxelles
30 g brânză Pecorino
1 lămâie
70 g de semințe de pin
60 ml de ulei de măsline
Sare și piper

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Curățați varza de Bruxelles și aruncați frunzele ofilite sau înnegrite. Folosiți o răzătoare specială sau un robot de bucătărie pentru a răzui cât mai fin varza de Bruxelles. Dați printr-o răzătoare fină brânza Pecorino. Stoarceți zeama de la lămâie.
2. Puneți semințele de pin într-o tigaie antiaderentă și prăjiți-le la foc mediu aproximativ 1–2 minute, până când se degajă aroma caracteristică. Aveți grijă să nu le ardeți. Luați-le de pe foc și lăsați-le să se răcească în tigaie.
3. Într-un castron mare, amestecați varza de Bruxelles răzuită cu brânza Pecorino, 3 linguri cu zeamă de lămâie și uleiul de măsline. Asezonați cu sare și piper. Presărați semințele de pin și serviți imediat.

Verdețuri cu lapte de cocos

Aceste verdețuri sunt ca un balsam hrănitor alături de șuncă sau friptură de pui. Ghimbirul și usturoiul dau un gust picant, domolit de savoarea laptelui de cocos și împrăspătat de limetă. În loc de foi de varză furajeră puteți folosi gai lan (broccoli chinezesc), bok choi, sau tung choi.

Rezultă 4 porții

2 hașme
2 căței de usturoi
0 bucată de ghimbir de 2,5 cm
1 mănunchi de foi de varză furajeră
2 linguri de ulei din semințe de struguri
400 ml lapte de cocos integral
2 lingurițe de zeamă de limetă
Sare și piper

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Tăiați hașmele în bucăți. Mărunțiți usturoiul. Răzuți ghimbirul. Tăiați foile de varză furajeră în fâșii.
2. Într-o tigaie încăpătoare, încălziți uleiul din semințe de struguri la foc mediu. Adăugați hașmele, usturoiul și ghimbirul și lăsați pe foc până se dezvoltă aromele, aproximativ 5 minute. Asezonați cu sare și piper.
3. Adăugați laptele de cocos și lăsați pe foc până când dă în clocot. Adăugați foile de varză furajeră și lăsați pe foc până când se înmoaie și scade laptele de cocos – se formează o peliculă pe ele –, aproximativ 12 minute.
4. Transferați totul pe un platou pentru servire, turnați zeama de la lime-tă și amestecați ușor. Gustați și mai adăugați sare și piper dacă e nevoie. Se servește imediat.

Pulpe superioare de pui cu lămâie conservată

Această rețetă e magică dacă aveți răbdare ca grăsimea de la pui să-și facă efectul. Lămâia conservată echilibrează perfect grăsimea, iar stropii de lămâie proaspătă de la final vă vor trezi papilele gustative. Acest fel de mâncare se potrivește în special alături de verdețuri, precum varza kale sau foile de varză furajeră, sau cu Roșii călite cu busuioc (pagina 100).

Rezultă 4 porții

8 pulpe superioare de pui cu os și piele
1 lămâie conservată
1 lămâie
1 lingură de ulei de măsline
Sare și piper

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Condimentați cu sare și piper pulpele de pui. Tăiați lămâia conservată în felii subțiri. Tăiați lămâia proaspătă în sferturi.
2. Într-o tigaie, de preferință din fontă, încălziți la temperatură medie uleiul de măsline până când formează vălurile. Puneți în ea pulpele de pui, cu pielea orientată în jos, și lăsați-le așa pe foc 30 de minute. Reduceți focul dacă pielea se rumenește, până lasă grăsime și devine crocantă.
3. După ce pielea s-a rumenit, întoarceți pulpele. Adăugați lămâia conservată și amestecați bine sosul delicios din tigaie. Lăsați pe foc încă 12–15 minute sau până când pulpele devin suculente atunci când sunt străpunse cu vârful cuțitului.
4. Transferați pulpele pe un platou pentru servire, stropiți cu sosul din tigaie și serviți cu sferturi de lămâie alături.

Batoane cu glazură de ciocolată

În varianta originală a acestei rețete se folosește sirop de arțar, dar și fără gustul lui foarte dulce, combinația de fructe nucifere cu ciocolată este una excelentă. Cine are nevoie de zahăr în plus? E mai bine fără el!

Rezultă 16–24 batoane

80 g de migdale, nuci pecan sau nuci, crude sau prăjite
80 g de curmale fără sâmburi
1 albuș de ou
190 g de fulgi de quinoa
60 g de semințe de in măcinate
1 linguriță de scorțișoară măcinată
½ linguriță de nucșoară măcinată
60 ml de ulei de măsline
100 g de ciocolată neagră (cu 70% cacao)
Sare

1. Pregătiți și măsurați ingredientele. Tăiați fructele nucifere și curmalele. Bateți albușul spumă. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Pregătiți o tavă de copt pătrată cu dimensiunea de 20 cm.
2. Într-un castron, combinați fructele nucifere, curmalele și albușul de ou cu fulgii de quinoa, semințele de in, scorțișoara, nucșoara, un praf de sare și uleiul de măsline. Presați compoziția în tava de copt și puneți-o la cuptor 30 de minute sau până când se întărește și devine aurie. Lăsați-o să se răcească în tavă 1 oră.
3. Topiți ciocolata la foc mic într-un vas cu fund dublu sau la microunde. Stropiți cu ea compoziția din cuptor și lăsați să se răcească foarte bine înainte de a tăia preparatul sub formă de batoane pentru servit. Restul se păstrează la temperatura camerei într-un recipient etanș, timp de maximum 3 zile.

Supă de vită sau pui în oala sub presiune

Pentru persoanele care folosesc cu multă încredere oala sub presiune, care e mai rapidă (de exemplu, oala tip Instant Pot), această rețetă este o variantă de supă de oase, de pui sau vită, care se prepară repede și este la fel de gustoasă ca cea făcută în mod obișnuit.

Rezultă aproximativ 2,5-3 litri

1 ceapă galbenă
2 morcovi
2 bucăți de țelină
3 căței de usturoi
900 g oase de vită SAU aripi, gheare și pulpe de pui
1 lingură de oțet din cidru de mere
1 frunză de dafin
Sare și piper

1. Pregătiți și măurați ingredientele. Tăiați ceapa, morcovii și țelina. Zdrobiți usturoiul.
2. Într-o oală sub presiune, puneți ceapa, morcovii, țelina, usturoiul, oasele, oțetul și frunza de dafin. Asezonați din belșug cu sare și piper. Adăugați apă rece, astfel încât nivelul să treacă peste ele cu 2,5 cm. Lăsați totul să fiarbă în oala sub presiune 3 ore în cazul oaselor de vită, sau 90 de minute în cazul oaselor de pui.
3. Scoateți și aruncați oasele, strecurați supa printr-o sită fină într-o cratiță curată și aruncați resturile solide. Puneți din nou supa în oală, gustați și mai adăugați sare și piper. Turnați-o într-o cană dacă vreți să o serviți imediat sau o puteți păstra în frigider într-un recipient închis ermetic, maximum 2 săptămâni, sau în congelator, maximum 4 săptămâni.