

SUNNY LAMBROSO

КРИТСКАТА ДИЕТА – ЦАРИЦАТА НА ДИЕТИТЕ

- ✓ *Отслабвай здравословно*
- ✓ *Омега диетата на най-здравите хора на планетата*
- ✓ *Как да впрегнем мазнините в отслабването*



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



Sunny Lambroso

Критската диетa - царицата на диетите

©Sunny Lambroso 2009

Българска, първо издание

© Боян Байчев, корица

© *Хомо Футурус*, 2009

Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32

Всички права запазени

Печатни коли 4

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43

www.homofuturus.store.bg

futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Какво ядем, какво не ядем, или как се разболяваме

Поради това, че Япония винаги ме е привличала с различните си феномени – икономическото чудо през 70-те години на XX в., японското древно изкуство, прословутото японско дълголетие, японската кухня, считана за една от най-здравословните в света, и т.н., то най-добре съм проучила и познавам именно тази страна. И така бях готова да твърдя, че именно японското хранене е панацея за здраве и дълголетие в световен мащаб. Още повече че и много други специалисти твърдят това, а навсякъде по света са луднали по сушието, гъбите шиитаке, соята и соевите продукти, както и по рибните деликатеси и водораслите.

Да, ама не, както обичат да казват наши политици и журналисти. Наскоро се запознах с една французояка, Андрея, която е също толкова запалена по тези теми като мен, но тя не се е ограничила с изучаването само на *„френския и средиземноморския феномен“* за здраво сърце, а е открила още един, този път *„критския“*. Вече няколко години тази достолепна жена, която от пръв поглед няма възраст, почти се е сляла с местните жители и във всичко им подражава – живее като тях, храни се като тях, използва само продукти, отгледани на острова, както и риба и морски дарове, хванати във водите около Крит, заедно с местните жени бере диви треви и приготвя от тях вкусни салати, ястия и други кулинарни изкушения.

И какво от това, ще попитате вие. Андрея открила, че жителите на о. Крит са едни от най-здравите хора на планетата. Но още по-интересен е фактът, че те не са променяли начина си на хранене близо пет хиляди години.

Едно изследване, чиито резултати датират от 1960 г., доказва, че *жителите на Крит са по-здрави от тези на още седем други държави*, включени в проучването – Италия, Гърция, Холандия, Финландия, Япония, тогавашна Югославия и САЩ. Както съобщава *д-р Симопулос*, която се занимавала по това време с изучаването на причините и смъртността при сърдечните заболявания, разликата между здравето на хората от Крит и останалите участници в изследването била значителна, като в *сравнение с американците* например имали *два пъти по-нис-*

ка смъртност от рак и *двайсет пъти по-ниска смъртност* от коронарна болест на сърцето.

В сравнение с японците островитяните имали *два пъти по-ниска обща смъртност*, въпреки че храната им била съставена от 40 процента мазнини, което е три пъти повече от японския начин на хранене.

Подобно е положението и с *италианците (два пъти по-ниска обща смъртност)*, въпреки че и за двете страни в основни линии е характерна средиземноморската диета, която е богата на зехтин, зеленчуци, плодове и зърнени храни.

Интересен е фактът, че тогавашната медицина не е могла да обясни този феномен. Едва двадесет години по-късно става ясно какво е това уникално нещо, което съдържа *критската диета и което я прави една от най-здравословните в света*. Оказало се, че тя е олицетворение на идеалния баланс на *есенциални мастни киселини в лицето на Омега-3 и Омега-6*, при който човешкото тяло функционира максимално ефективно. Това *съотношение е най-добро при 1:1*. За сравнение може да се посочи, че в съвременния начин на хранене обикновено това съотношение е 1:20, но в полза на Омега-6.

Според по-късните проучвания на *д-р Симопулос критската диета набавя така необходимите за човека Омега-3 от зелените диворастващи растения*, което потвърдило догадките ѝ, *че те съдържат повече есенциални Омега-3, отколкото култивираните растения*. Островитяните традиционно използвали много зелени дивни треви, като *тученицата* например, които според проучването криели и големи количества Омега-3, на които може би се дължало изключителното здраве на жителите на Крит.

Парадоксите на храненето не свършват тук. Както е известно, *японците са здрави и имат много дълголетници* именно защото строго се придържат към *традиционната си изконна кухня*, която е бедна на мазнини, богата на ориз, риба (сурова при това), водорасли, соя, гъби шиитаке, зеленчуци, плодове, зелен чай.

Островитяните от Крит – точно обратното – традиционната им кухня съдържа два-три пъти повече мазнини от японската или общо 40 процента по отношение на другите хранителни вещества.

Изглежда, най-ценното качество на традиционните кухни, формирали се от хилядолетия, е тяхната балансираност по отношение на полезните хранителни вещества, което ги прави лесно усвоими и здравословни.

Лошото небалансирано хранене води до дисбактериоза, а обезмаслените храни и нискокалорични диети – до непълноценно физическо и полово развитие, до забавен растеж при децата, преждевременно стареене на организма и нарушения в оплодителните способности както при жената, така и при мъжа. А неправилното хранене, редуващо се с все нови и нови видове диети за отслабване, затваря порочния кръг, който води не само до повторно напълняване, а до тотално затлъстяване с всичките му последствия както за младия, така и за застаряващия организъм.

Но в крайна сметка всичко това ви го разказах с **една-единствена цел** – да ви убедя, че не мазнините въобще са виновни за нашето здраве и килограми. Още по-точно - без тях нашият организъм няма да се оформи, да функционира и да се възпроизвежда пълноценно, а на всичкото отгоре ще си навлечем и куп болести. Мазнините са нужни дори за това, да поддържа теглото си. Въпросът е кои мазнини и колко, за да сме здрави, стройни, красиви и да запазим младостта по-дълго не само върху лицата, а и в телата си.

ОТСЛАБВАЙТЕ И БЪДЕТЕ ЗДРАВИ

Всички знаем, че вече има стотици диети – от нови по-нови, от обещаващи по-обещаващи, от звездни по-звездни. При това каквато и диета да спазвате (това го запомнете!) – стига да я спазвате правилно – ще отслабнете. Но тогава идва и най-страшното, защото когато диетата свърши, ви се иска да живеете нормално, да се храните нормално и да не пълнеете, да си останете все така стройни и хубави.

Значи въпросът не е толкова как да отслабнем, а как да не пълнеем, да не трупаме тези ужасни токсини под формата на мазнини, целулит и др. Ами отговорът е много прост, защото *Омега-3 диетата е точно такава. С нея не се пълнее, защото балансира и хармонизира всички функции на организма* – ако

му е нужно да изхвърли, да стопи мазнини, целулит, токсини, то тя ще му помогне в тази насока; ако пък му е нужно да натрупа и изгради полезни вещества – съединителна, мускулна и костна тъкан, колаген, нова кожна тъкан и т.н., то тя ще му съдейства за това.

Защо отслабваме с Омега-3?

- Както е известно, Омега-3 хранят мозъка, борят се със стреса и се грижат за **доброто ни настроение**, а именно то ни предпазва от „**вълчия**“ **глад**, предизвикван от хормоните на стреса – адреналин, кортизон. Доброто настроение и хормонът на щастието – серотонинът, са предпоставка за успешния резултат от всяка диета, защото те поддържат чувството на ситост, предпазват от резки скокове в нивото на кръвната захар, което също е знак за организма да чувства неконтролируем глад.
- Балансът между Омега-3 и Омега-6 в мастната тъкан на нервните клетки 1:1 ни предпазва от желанието „**за нещо сладко**“, което е храна за мозъка при стрес, тревога, напрежение, диабет, хипогликемия, наднормено тегло. Тези есенциални мастни киселини хранят мозъка и когато са балансирани, ни предпазват от депресии и други нервнопсихични състояния, при които човек чувства глад и нужда от сладко, за да се успокои.
- Самите мастни киселини Омега-3 предизвикват **чувство за ситост**, когато присъстват достатъчно в храната ни. Но когато са недостатъчно, тялото постоянно се стреми да си ги набави от различните храни, които поема. И тъй като храната ни съдържа предимно наситени мазнини, Омега-6 и трансмазнини, които не са пълноценни за нервните клетки, те продължават да изпращат сигнали на глад за калорични храни и сладко. Така се стига до омагьосания кръг на трупането на килограми и постепенното разболяване.
- Омега-3 мастни киселини засилват **мастния метаболизъм** в тялото, което е основна предпоставка за нормализиране на нивата на мазнините в него.

От една страна, тези мастни киселини изгарят повече калории, от друга – пречат на усвояването на животинския холестерол и топят ненужните за организма мазнини (подкожни, целулит и др.). Така се стига до комплексното въздействие на есенциалните мастни киселини едновременно върху метаболизма и върху психологичните процеси, има-

щи отношение към естественото сваляне на килограми и поддържането им на оптимално ниво за всеки индивид.

- **Синергичният ефект от есенциалните мастни киселини**, съдържащи се в лененото масло в частност (Омега-3, Омега-6, Омега-9), не само способства за ефективно изгаряне на подкожните мазнини, но и нормализира **хормоналния баланс** в женския организъм (нивата на естроген – прогестерон), нарушението на който е основна причина за трупането на мазнини и превръщането им в целулит.
- Най-често хората с наднормено тегло имат нарушения в нивата на **кръвната захар, диабет, висок холестерол**. Редица изследвания показват, че съпътстващата нискомаслена диета, която се препоръчва в тези случаи, е много по-ефикасна, ако към нея се включат растителни добавки с Омега-3 едновременно с 2–3 порции риба седмично (съомга, скумрия, херинга).
- Само полиненаситените мастни киселини и по-специално Омега-3 и Омега-6 и най-вече **техният баланс** са в състояние да ви помогнат да се избавите от излишните мазнини. Целият проблем е в това, че нашият организъм не може да живее без мазнини. И поради тази причина всеки ден водим непосилна **битка с нашата физиология**. Всеки ден чувстваме глад и ни се налага да се храним. Всеки ден изпитваме стрес и напрежение и отново изпитваме глад. И колкото и да е странно – именно глад за продукти с високо съдържание на мазнини. Колкото повече диети изпробвате, толкова повече зависимостта от мазнините се увеличава. А това е така, защото в тялото ни **генетично е заложена необходимостта от изработването и трупането на мазнини**. И напук на всяка диета тя се проявява най-вече в случаите, когато се подлагате на поредния режим за отслабване. **Така започва битката със собствената ни биологична безпомощност – да стопим излишните мазнини и да отслабнем.**

Какви са изводите?

Първо, щом тялото не може без мазнини, значи не е нужно да се борим със собствената си природа. Просто ни трябват мазнини, от които не се пълнее и които са полезни за организма. Такива са полиненаситените Омега-3 и Омега-6, които, както разбрахме, поддържат мозъка и тялото здрави.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

