

## Stupori alimentare

1. Până la pubertate, eram aproape anorexic. După 14 ani, am început să mă îngraș. În adolescență, am slăbit din nou. Apoi m-am reîngrășat. Oricum, foarte devreme, am devenit un melancolic căutător de diete. Medicii **mă dojenesc**, legând toate neajunsurile mele organice de o siluetă scăpată de sub control, iar amicii știu că, dacă vor să-mi facă un compliment, trebuie să-mi spună des: „Ai mai slăbit!“ În sfârșit, cei nae mă detestă nu ezită să-mi ia peste picior conturul, așa încât să rezulte că mă îndop zi și noapte. Să ne înțelegem: **nu sunt ușă de biserică**. Sunt pofticios și, eventual, lacom. Nu reușesc să mă feresc, întotdeauna, de oarecare excese. Dar mă străduiesc.
2. Urmăresc de mult, cu atenție, bibliografia nutriționiștilor profesioniști și, pe urmele **cetățeanului turmentat din Caragiale** care întreba mereu cu cine să voteze, întreb și eu, timid, dar tenace: „Eu ce să mănânc? Ce să beau? Cum să aleg dieta optimă?“ Ani de-a rândul, mi s-a spus să prefer ae de vită. E plină de proteine, dar fără multe grăsimi, are necesarul de vitamina B, e, deci, energizantă și ajută în cura de slăbire. Dușmanul prin excelență e porcul. Apoi, cohorte întregi de cercetători mi-au atras atenția că s-a stabilit, pe baze experimentale, cât de periculoasă e carnea roșie. Predispune la boli cardio-vasculare, la deces prematur, în variantele cancer de colon și infarct. În plus, conține prea mult fier și neașteptat de multe „grăsimi saturate“ („rele“). Savanții „obiectivi“ admit, pe de altă parte, că „acidul linoleic conjugat“ prezent în compoziția cărnii de vită **stăvilește** dezvoltarea tumorilor canceroase.
3. Una peste alta, e recomandabil, totuși, **să trecem pe carne albă**: pui și pește. Puiul are grăsimi „bune“, protejează cordul, e dietetic. E drept, are mai puține proteine decât carnea roșie. Dintr-odată însă, s-a descoperit că nici puii nu mai sunt ce-au fost. Crescuți artificial, adică dopați cu tot soiul de chimicale, ei conțin niște „hormoni de creștere“ care explică inflația de obezitate a ultimelor generații. Hormonii cu pricina provoacă pubertate precoce, cancer la sân, cancer de prostată, creștere a colesterolului rău, boli de inimă. Mai bine pește! E ușor digerabil, are iod, fosfor și potasiu (ceea ce te face frumos și deștept); să adăugăm avantajul paradoxal că o bucată de pește e cu atât mai bună, cu cât e mai grasă, căci grăsimea de pește e miraculos antioxidantă. Da, dar are și dioxină, iar de când s-a stricat mediul planetar (mai ales cel acvatic), asistăm la creșterea procentului de mercur din compoziția chimică a bietului animal. Asta îl face toxic, cu efecte triste asupra evoluției sarcinii și asupra sistemului nervos în general.
4. În aceste condiții, salvarea e dușmanul de altădată: porcul! Are proteine întăritoare, B-uri și virtuți auxiliare necesare slăbitului: provoacă rapid sațietate. Evident, e preferabil să alegi părțile slabe și, dacă se poate, să nu le pui pe grătar sau la tigaie, ci, mai curând, la fiert sau la cuptor. (Ceea ce e valabil, de altfel, și pentru vită, pui și pește: nu prăjit, nu afumat, nu uscat.) Aflăm însă că o anumită patologie animală le face pe toate suspecte. Vaca înnebunește, găinile fac gripă, iar porcii se îmbolnăvesc de „pestă porcină“. Poate că cel mai bine e să renunți la carne. Deși regimul vegetarian a fost dovedit ca incomplet din punct de vedere nutritiv și născător de periculoase „compensări“ onirice (vise abundente cu fleici, cârnăciori și cotlete...).
5. Ce ne mai rămâne? Băutura! Dar și aici lucrurile se complică. Eu, vechi diabetic, grăsun și cardiac, am voie bere? În nici un caz! – strigă într-un glas medicii. Dar tot unii medici au descoperit de curând, firește, „pe baze experimentale“, că berea conține colesterol bun și viguroși antioxidanți (nu mai vorbim de o bogată colecție de minerale utile). Prin urmare, berea e recomandată (sigur, cu moderație) diabeticilor și cardiacilor. Și când te gândești câți ani de abțință – cu argumente științifice – m-au ținut departe de halbă... Dar vinul? Cardiacii să nu prea bea roșu! – a sunat cuvântul de ordine până mai ieri. Francezii dovedesc,

statistic, contrariul! Albul are, e drept, mai puține calorii, dar efectele ambelor lichide sunt, de fapt, echivalente. Pe deasupra, albul produce insomnie. **Cum e cu țăriile?** Cardiacilor li se recomandă să bea: sunt vaso-dilatatoare. Diabeticilor nu prea: deși scad glicemia (păi, atunci le-aș bea ca medicament!), au efecte negative în plan neurologic.

6. Singura unanimitate savantă e că vitală e moderația și că, de fapt, marele vinovat pentru toate e stresul. Concluzia: trebuie să mâncăm puțin, fiert și vesel! Nu prea contează ce. Zilele trecute, am citit într-un ziar că micul dejun cu ouă și cârnați e o bună metodă de slăbire. Și că un american a slăbit șapte kile într-o săptămână mâncând doar cârnați cu bere. Știința pare să evolueze spre un viitor tonic, generos, nediscriminatoriu. **Merge orice!**

Source: Dilema Veche, nr. 558, 23-29 octombrie 2014. Text accesat pe 24 octombrie 2014.  
<http://dilemaveche.ro/sectiune/situa-iunea/articol/stupori-alimentare>

1. Care este ideea principală a textului?

- A. Autorul își mărturisește eforturile și eșecurile sale alimentare de-a lungul vieții
- B. Schimbările din discursul nutriționiștilor reflectă evoluția cercetărilor în acest domeniu
- C. Specialiștii în dietetică și nutriție nu reușesc să găsească o soluție pentru problemele alimentare actuale
- D. Autorul prezintă avantajele și inconvenientele diferitelor diete și principii alimentare

2. Care este sensul termenului „a dojeni” din paragraful 1?

- A. a trata
- B. a supraveghea
- C. a certa
- D. a sfătui

3. În paragraful 1, care este sensul expresiei „nu sunt ușă de biserică”?

- A. Nu sunt chiar atât de vinovat, am circumstanțe atenuante
- B. Nu sunt perfect, mai fac unele greșeli
- C. Nu sunt atât de obez, încât să nu pot intra pe ușă
- D. Nu sunt vicios, am doar mici probleme

4. În paragraful 1, ce insinuează cei care îl detestă pe autor?

- A. existența unei insatisfacții profunde care îl împinge la excесе
- B. faptul că ar mânca tot timpul în exces
- C. faptul că nu se poate ține pe picioare din cauza abuzului de alcool
- D. slăbiciunea autorului pentru chefuri prelungite

5. La începutul paragrafului 2, ce se poate deduce din comparația cu „cetățeanul turmentat din Caragiale”?

- A. Să alegi dieta optimă este la fel de greu ca și să faci alegeri în politică
- B. Dieteticienii se contrazic unii pe alții, ca politicienii în campanie electorală
- C. Autorul își revendică dreptul de a mânca sănătos ca pe un drept politic
- D. Autorul este nedumerit de informațiile culese din literatura de specialitate

6. La sfârșitul paragrafului 2, ce sens se poate deduce pentru termenul „a stăvili”?

- A. a împiedica
- B. a favoriza
- C. a determina

D. a menține

**7.** Conform paragrafelor 2 și 3, de ce este recomandabil „să trecem pe carne albă”?

- A. Carnea albă are proprietăți antioxidante, este dietetică, bogată în minerale
- B. Carnea albă are mai puține proteine decât cea roșie
- C. Hormonii din carnea de pui pot fi evitați
- D. Carnea albă provoacă mai puține boli decât cea roșie

**8.** Care din următoarele afirmații se poate deduce din paragraful 4?

- A. Regimul vegetarian nu înlătură inconvenientele consumului de carne
- B. Animalele crescute pentru consumul de carne sunt amenințate de diferite boli
- C. Orice tip de carne am consuma, ne săturăm foarte repede
- D. Carnea de porc este, până la urmă, cea mai bună carne în condițiile actuale

**9.** În paragraful 5, la ce se referă întrebarea „cum e cu țăriile”?

- A. la efectele consumului de băuturi alcoolice tari
- B. la avantajele și dezavantajele consumului de cafele tari
- C. la consecințele dietetice ale consumului de vinuri tari
- D. la întărirea organismului prin tipul de băuturi consumate

**10.** Conform paragrafului 6, care dintre următoarele afirmații este adevărată?

- A. Se poate slăbi mâncând cârnați și bând bere
- B. Stresul este principala cauză a obezității
- C. Buna dispoziție este una dintre cele trei condiții ale unei diete sănătoase
- D. În presă sunt laudate virtuțile unor metode de slăbire din ce în ce mai insolite

**11.** În paragraful 6, ce vrea autorul să spună prin încheierea „Merge orice!”?

- A. Modul de a mânca este mai important decât ceea ce mănânci
- B. În materie de dietă, totul este permis
- C. Despre diete, se poate spune totul și contrariul a ceea ce se spune
- D. Evoluția discursurilor de specialitate este încurajatoare

**12.** Ce reiese din informațiile aduse de autor în acest text?

- A. Specialiștii în nutriție sunt niște zăpăciți
- B. Niciun studiu științific de nutriție nu este fiabil

C. Viitorul omenirii e nediscriminatoriu

D. Moderația este cea mai bună dietă

#### ANSWER KEY

1. C

2. C

3. B

4. B

5. D

6. A

7. A

8. B

9. A

10. D

11. C

12. D