

- **Băuturile cu extract de cola** pot conține un sfert din cantitatea de cafeină ce se găsește într-o cană de cafea slabă. De regulă, conțin și zahăr și coloranți care pot avea și ei efect de stimulente.
- **Medicamentele** pentru dureri de cap pot conține cafeină. Există și alte tablete și băuturi cu cafeină ce pot fi consumate drept stimulente. Cele mai cunoscute sunt așa-numitele băuturi energizante și planta guarana.
- **Ceaiul** conține cafeină, teobromină, teofilină și tanin. Este stimulent și diuretic, având efecte similare cu cele ale cafelei, deși mai slabe. O cană de ceai tare poate conține tot atâta cafeină cât o cană de cafea slabă. Taninul interferează cu absorbția mineralelor. Consumatorii de ceai prezintă un risc crescut de a suferi de ulcer la stomac.

Pentru a vă evalua relația reală cu stimulentele, vă va fi foarte util să conștientizați cu adevărat în ce cantitate le consumați.

Stimulentele la control!

Scorul

- Câte căni de cafea sau de ceai beți zilnic?
- Câte batoane de ciocolată mâncați zilnic?
- Câte linguri de zahăr adăugați zilnic în mâncare sau în băutură?
- Câte prăjituri sau fursecuri mâncați zilnic?
- Câte pahare de alcool beți zilnic?
- Câte țigări fumați zilnic?

Total

Dacă scorul este mai mare de 7, este probabil să fiți dependent de stimulente.

Echilibrarea nivelului de zahăr din sânge

Acum, că ați aflat de ce nivelurile dumneavoastră de energie sunt atât de scăzute, trebuie să faceți ceva în privința asta. Există trei căi principale de a menține aceste niveluri stabile și de a scăpa de influența (sau dependența) acestor trei factori negativi: zahărul, stresul și stimulentele.

1. Creșteți cantitatea de carbohidrați cu eliberare lentă din dieta dumneavoastră.
2. Reduceți stresul și stimulentele.
3. Introduceți nutrimente care produc energie.

1. Creșteți cantitatea de carbohidrați cu eliberare lentă

Prima modalitate de a crește nivelurile de energie este prin aportul de carbohidrați. Unii carbohidrați sunt cu eliberare rapidă, ceea ce înseamnă că determină o creștere imediată a nivelului de zahăr din sânge, în vreme ce alții sunt „cu eliberare lentă“. Alimentele cu eliberare rapidă sunt similare combustibilului pentru rachete – vă oferă aproape instantaneu un val de energie, urmat de o epuizare rapidă. E important să alegeți alimente cu eliberare lentă, deoarece acestea sunt mult mai durabile, asigurându-vă un nivel constant de energie pe tot parcursul zilei. Există numeroși factori care determină încadrarea unui aliment în categoria „cu eliberare rapidă“ sau în cea „cu eliberare lentă“. Alimentele conțin diverse tipuri de zaharuri. Cerealele integrale, de exemplu, cum ar fi pastele din făină integrală, orezul și produsele de panificație, sunt bogate în zaharuri cu eliberare lentă. Majoritatea fructelor sunt bogate în fructoză cu eliberare lentă – zahărul din fructe. Dulciurile și alimentele dulci conțin zaharoză și glucoză, care determină o creștere prea rapidă a nivelului de zahăr din sânge, urmată de o cădere. Stimulentele și stresul au un efect similar asupra nivelului de zahăr din sânge. Aici intervine monstrul numit dependență, care ne face să apelăm în continuare la alimente dulci sau la stimulente pentru că ne oferă rapid o „rezervă“ de energie atunci când ajungem în faza de cădere. Prin urmare, pentru a menține niveluri durabile și ridicate de energie pe tot parcursul zilei, este important să evităm zahărul, stresul și stimulentele, dar și să alegem alimentele potrivite, care să ne furnizeze energie.

Cum puteți deosebi alimentele cu eliberare rapidă de cele cu eliberare lentă? Cel mai bun indicator în privința acestui tip de efecte se leagă de măsura în care determină o creștere a nivelului de zahăr din sânge: acest lucru poate fi stabilit în funcție de indicele glicemic (IG). Acesta indică în ce măsură un anumit aliment crește nivelul de glucoză din sânge față de efectul pe care îl are glucoza. Dacă un aliment crește semnificativ nivelul de zahăr din sânge, pentru un timp relativ îndelungat, zona de sub curba desenată de glucoză este foarte mare. Invers, dacă un aliment crește prea puțin nivelul de zahăr – și doar pentru o perioadă scurtă –, zona de sub curbă este mică. Curbei desenate de glucoză (zahărul cu eliberare rapidă) i se atribuie valoarea 100, iar indicele alimentelor este întotdeauna calculat raportat la aceasta. Evident, nivelul zahărului din sânge va fi influențat de cantitatea consumată din respectivul aliment. Aici am folosit o porție obișnuită de mâncare, pentru a ilustra efectul său relativ asupra nivelului de zahăr din sânge.

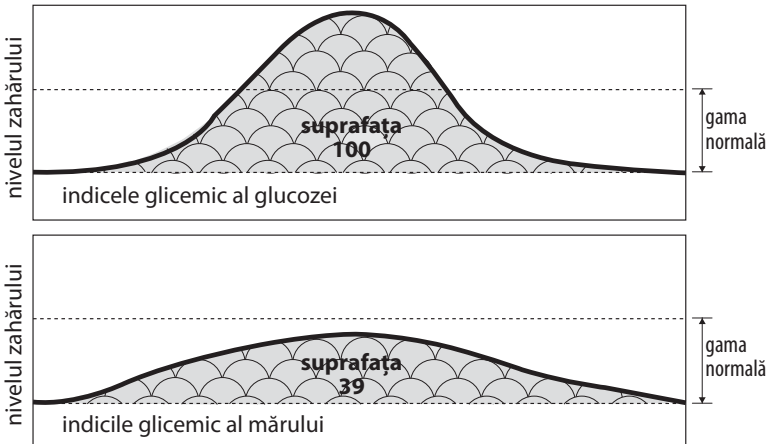
Indicele glicemic al unor alimente comune

Aliment	Rezultat	Aliment	Rezultat	Aliment	Rezultat
Zaharuri		Produse de panificație și fursecuri		Produse lactate / înlocuitori	
Glucoză	100	Baghetă franțuzească	95	Înghețată de soia	73
Maltoză	100	Prăjitură de orez	82	Înghețată (degresată)	50
Miere	87	Pâine crocantă din făină integrală	81	Iaurt	36
Zaharoză (zahăr)	59	Biscuiți dietetici	76	Lapte integral	34
Fructoză (zahăr din fructe)	20	Vafă	76	Lapte degresat	32
Fructe		Baghetă	72	Legume	
Pepene verde	72	Pâine albă	70	Păstârnac (gătit)	97
Ananas	66	Pâine din făină integrală	69	Cartof (copt)	85
Pepene galben	65	Pâine de secară Ryvita	69	Cartof (instant)	80
Stafide	64	Lipie	69	Fasole lată	79
Banană	62	Biscuiți digestivi	59	Dovleac (fierț)	75
Caise (proaspete)	57	Pâine pitta	57	Cartofi pai	75
Kiwi	52	Pâine de secară cu aluat dospit	57	Cartofi (noi, fierți)	70
Struguri	46	Biscuiți de ceai consistenți	55	Sfeclă (gătită)	64
Portocală	40	Biscuiți de ovăz	54	Porumb dulce	59
Măr	39	Pâine din făină de grâu integrală	46	Cartof dulce	54
Prună	39	Pâine din făină de secară integrală	41	Mazăre	51
Pară	38	Cereale procesate		Morcovi (gătiți)	49
Caise (deshidratate)	30	Fulgi de porumb	80	Gustări și băuturi	
Grepfrut	25	Orez expandat	73	Băutură energizantă Lucozade	95
Cireșe	25	Biscuiți de grâu	69	Covrigei	83
Cereale și produse din cereale		Grâu măcinat	67	Dropsuri asortate	80
Orez alb	72	Müsli	66	Chipsuri de porumb	72
Lipie pentru taco	68	Cereale Kellogg's Special K	54	Fanta	68
Orez brun	66	Cereale Kellogg's All-Bran	52	Baton Mars	68
Cușcuș	65	Ovăz pentru terci	49	Suc (diluat)	66
Brioșă din tărațe	60	Leguminoase		Baton müsli cu fructe	65
Orez basmati	58	Fasole gătită	48	Baton müsli	61
Hrișcă	54	Fasole gătită (fără zahăr)	40	Floricel de porumb (fără grăsimi)	55
Brioșă cu măr	54	Fasole lima	36	Suc de portocale	46
Plăcintă	50	Năut	36	Suc de mere	40
Spaghete din făină albă	50	Fasoliță	33	Alune	14
Fidea instant	46	Fasole comună	31		
Spaghete din făină integrală	42	Fasole roșie	29		
Orz	26	Linte	29		
		Boabe de soia	15		

Unele dintre aceste cifre ar putea fi surprinzătoare, dar ne ajută să înțelegem în ce fel regândirea unor părți din dietă poate contribui la normalizarea nivelului de zahăr din sânge.

Tablelul anterior vă prezintă indicele glicemic pentru o porție medie din câteva alimente comune. Verificați ce mâncați la micul dejun. Dacă vă începeți ziua cu stafide și cereale cu orez expandat, care au, amândouă, un indice glicemic ridicat, vă asigurați o epuizare rapidă. Pe de altă parte, dacă mâncați fulgi de ovăz îndulciți cu un măr tăiat bucăți –, ambele alimente cu eliberare lentă –, energia dumneavoastră va dura mai mult timp.

De regulă, alimentele cu un IG mai mic de 50 sunt excelente pentru a fi incluse în dietă, în vreme ce alimentele cu IG peste 70 ar trebui evitate sau amestecate cu altele cu IG scăzut. De exemplu, bananele au un indice destul de ridicat, de 62. Fulgii de ovăz și laptele degresat au IG scăzut, cu punctaj de 49, respectiv 32. Dacă la micul dejun ați mânca un castron de fulgi de ovăz cu lapte degresat și o jumătate de banană, v-ați asigura menținerea unui nivel constant de zahăr în sânge, însă dacă ați opta pentru fulgi de porumb (cu indice 80) cu stafide (indice 64), rezultatele nu ar fi prea îmbucurătoare.



Măsurarea indicelui glicemic al unui aliment

2. Reduceți stresul și stimulentele

Acești doi factori negativi merg adesea mână în mână, perpetuând cercul vicios al „dependenței“. Stimulentele pot menține corpul sub un stres constant; de aceea, este important să faceți eforturi pentru a reduce ambii factori și a ieși complet din acest cerc de obișnuințe. Analizați-vă viața și identificați principalele surse de stres, pentru a începe procesul de reducere a acestuia. De exemplu, observați cum vă consumați energia și căutați mijloace mai eficiente de a reacționa și de a face față situațiilor stresante.

Includeți și o formă sau alta de exerciții pentru reducerea stresului, cum ar fi sistemul *Psychocalisthenics*[®], yoga sau tai chi, și rezervați-vă timp pentru meditație, contemplație sau pentru a vă refugia din calea tuturor problemelor. Faceți plimbări în mediul rural sau pe malul mării. Și asigurați-vă că dormiți suficient – ideal ar fi șapte ore pe noapte.

E important să înlocuiți stimulentele obișnuite cu „alternative“ care să vă placă – așa că experimentați. Nu uitați că, atunci când veți întrerupe cercul obișnuinței, iar nivelul de zahăr din sânge va începe să se regularizeze, vor dispărea și poftele și vă veți bucura cu adevărat de aceste alternative. Aruncați o privire în magazinele bio pentru a vedea ce este disponibil.

- **Cafeaua** creează o mare dependență. E nevoie, în medie, de patru zile pentru a scăpa de obiceiul de a consuma cafea. În această perioadă, este posibil să suferiți de migrene și să vă simțiți buimac. Aceste simptome ar trebui să vă facă să înțelegeți cât este de rea cafeaua pentru dumneavoastră. Cafeaua decofeinizată este doar puțin mai bună.
- **Ceaiul** nu are un efect chiar la fel de dăunător asupra dumneavoastră, doar dacă nu cumva sunteți genul de om căruia îi place să-și bea ceaiul foarte tare. Optați pentru un ceai negru de bună calitate, care are un conținut scăzut de tanin și de cofeină. Cele mai populare alternative sunt ceaiurile de plante și de fructe. Ceaiul roșu (sau rooibos) este bun cu lapte și are un gust mai apropiat de cel al ceaiului „normal“.
- **Ciocolata** conține atât zahăr, cât și... ciocolată. Începeți prin a lua gustări care nu includ ciocolată. Apoi treceți la gustări care nu conțin nici ciocolată, nici zahăr: de exemplu, cereale, fructe și batoane cu nuci. Apoi evitați-le chiar și pe acestea și păstrați-le strict pentru cazuri de urgență, mâncând, în schimb, fructe proaspete atunci când aveți poftă de ceva dulce.
- **Alcoolul** se transformă ușor într-un viciu din cauza rolului important pe care îl îndeplinește în interacțiunile sociale. Începeți prin a limita momentele în care consumați alcool. De exemplu, nu beți la prânz. Cu siguranță veți munci mai bine după-amiaza. Mulțumiți-vă doar cu un tip de băutură – de exemplu, alegeți vin, evitând berea sau țăriile. Limitați cantitatea de alcool, stabilindu-vă un obiectiv săptămânal – de exemplu, șapte pahare de vin pe săptămână. Astfel, veți putea bea câteva pahare la petrecerea de sâmbătă seara, urmând să compensați bând mai puțin pe parcursul săptămânii care vine.
- **Fumatul** poate fi unul dintre viciile care dau cea mai mare dependență. Un fumător obișnuit nu este dependent doar de nicotină, ci și de obiceiul de a fuma atunci când este obosit, flămând, supărat, când se trezește, după o masă, la o cafea și așa mai departe. O alimentație adecvată poate reduce pofta de țigări. Citiți în paginile următoare detaliile complete despre cum să renunțați la fumat.

Cum să vă lăsați de fumat

Țigara reprezintă unul dintre stimulentele cu adevărat dificil de abandonat. Țigările conțin atât nicotină, cât și alte șaisprezece substanțe chimice cancerigene. Nicotina, principalul stimulent, creează o dependență mai puternică decât heroina și are un efect considerabil chiar și în doze mici. În cantități mari, are efect de sedativ. Aceasta este puterea de atracție a nicotinei: pe de o parte, vă ajută să vă repuneți pe picioare, pe de altă parte, vă poate calma. Înainte de o masă poate împiedica senzația de foame, iar după aceea poate combate senzația de somnolență.

Toate aceste efecte se datorează acțiunii nicotinei asupra hormonilor suprarenali, asupra nivelului de zahăr din sânge și asupra substanțelor chimice din creier. Urmând cu strictețe sfaturile oferite în această săptămână, pofta de a fuma se va reduce, acest lucru fiind o consecință directă a stabilizării nivelului de zahăr din sânge și a nivelurilor de hormoni.

Ideal ar fi să renunțați la fumat când începeți programul de 6 săptămâni pentru o sănătate perfectă. Dacă încercați să vă lăsați de fumat într-o altă perioadă, vă recomand să urmați cu strictețe instrucțiunile oferite aici, timp de două luni, de preferat sub supravegherea și cu ajutorul unui specialist în nutriție, până când ajungeți să nu mai consumați nici un alt stimulent (de exemplu, ceai, cafea sau ciocolată) și nici zahăr, optând, în schimb, pentru mese dese și nu foarte bogate, în care să puneți accentul pe alimente ce conțin carbohidrați cu eliberare lentă, combinate cu alimente bogate în proteine. Deși ar fi minunat să puteți renunța pe loc, instrucțiunile prezentate mai jos se referă la un program de renunțare desfășurat pe parcursul a două luni.

- **Renunțați la obiceiurile asociate.** Dacă sunteți fumător, nu sunteți dependent doar de nicotină, ci și de gestul de a fuma în anumite momente – când sunteți obosit, flămând ori supărat sau după ce v-ați trezit, după ce mâncați, când beți și așa mai departe. Înainte de a renunța efectiv la fumat, e de dorit să scăpați de aceste asocieri mentale.

Zi _____			
Oră	Situație	Senzația de dinainte	Senzația de după
9.00	La cafea	Obosit	Treaz

