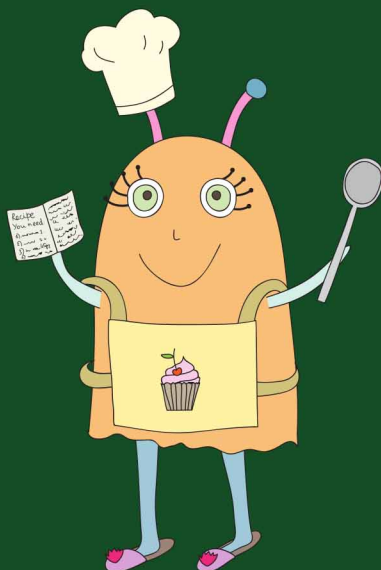
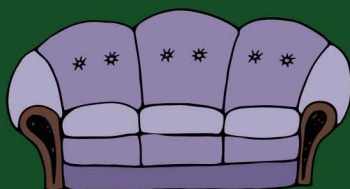


dr. Mihaela Bilic



# RONȚĂIELI (NE)VINOVATE



## Ingrediente ☺

Teama de lucrurile noi • Librărie sau supermarket?  
Emoțiile nu se mănâncă • Oare am devenit cu toții idealști?  
Cine sunt cei care ne influențează părerile/alegerile/  
deciziile culinare?  
Dacă era nevoie de o confirmare... A fi părinte  
e o mare responsabilitate  
Frica păzește pepenii • Bucătăria lui Radu  
Rutina creează echilibru  
La nutriționist nu-i ca la piață, nu ceri  
„slăbiți-mă și pe mine vreo 10 kg“  
Atenție la dietele proteice!  
Dacă alimentația noastră e haotică înseamnă că și viața  
noastră e la fel?  
Nu-i ușor să fii mamă! • Grătar și iarbă verde  
Cafeaua ne e prieten, nu dușman!  
Balonat nu înseamnă îngrășat  
Poate o operație să ne oprească din mâncat?  
Când afară e frig, greu de crezut că o să poftiți la salată  
verde • Lipsa de somn duce la mâncat necontrolat  
Nu vreau să devin mistică...  
Contează din ce farfurie mâncăm  
Anxietatea, gândurile și grijile nu dispar cu voință  
„De ce nu ne pregătește nimeni de menopauză?“  
Cine ne educă copiii? Cine ne învață să mai stăm la masă?  
Aveți grijă cu cerealele! • Fructoza obosește ficatul  
Oare ce înțeleg oamenii din știrile de la televizor?

Din dragoste pentru mâncare  
Una e ce conține un aliment, alta ce putem noi folosi din el  
Eficiența calorică e păguboasă pentru sănătate  
Ce a fost mai întâi, oul sau găina?  
Au apărut primii muguri, miroase a primăvară,  
deci e rost de sărbătoare... cu mâncare  
Nu gastrita doare, ci stresul  
Cum ar fi să ne ajutăm cu adevărat unii pe alții  
să mâncăm mai puțin?  
Secretul tinereții fără bătrânețe și al vieții fără de moarte...  
Cum să reinventăm gătitul în beneficiul siluetei  
Noutăți de la Bruxelles  
Nutriția asta, cine să o mai înțeleagă?  
Stomacul e o cavitate virtuală... deci nu trebuie umplut!?  
Deși am dormit cu o oră mai puțin,  
soarele de afară merită sacrificiul  
Pe „banii“ cui mâncăm?  
Când slăbitul nu mai ține de voința noastră  
De ce mănânci, de aia ai mai mânca! • Atenție la etichete!  
Când ții dietă deși ai greutate normală crește riscul  
să te îngrași în timp  
Cura de slăbire are istorie • Oare ce mai e prin frigider?  
40 de zile fără mâncare și doar 11 zile fără somn...  
Mâncăruri demne de a fi încoronate cu stele  
Cum să faci din pâine o delicatessă  
Darul de a ne strica singuri bucuria  
Ce dulce e normalitatea după ce o vreme am pierdut-o  
WOAW-ul și MMM-ul minții • Una e să știi, alta e să poți  
Cine ne sabotează silueta? • Cât trăiește, omu-nvață  
Meniurile scurte – semnul calității și prosperității  
Starea de bine se învață

E ușor să faci promisiuni cu burta plină  
 E vremea roșiilor cu brânză • Minte – prieten sau dușman?  
 Cântarul înseamnă mai mult decât o simplă cifră  
 Proba celor 100 de zile • Frustrarea, inamica satisfacției  
 „Da’ de ce?!“ • Dacă e dulce, gras sau sărat, e bun!  
 De ce ne e frică de foame?  
 Perfecționistul, organizatorul și criticul • Detox mediativ  
 Tot ce e ușor de preparat e mult prea procesat  
 Mișcarea nu slăbește, ne reconstruiește  
 Cum ar trebui să fie un medic nutriționist  
 Confundăm fericirea cu frumusețea. Și, mai nou,  
 cu sănătatea  
 Rolul tatălui • Poveste de seară  
 Sărutul este gustul aventurii... • Aceași Mărie cu altă pălărie  
 Cine ar vrea să fie vindecat de dorință?  
 Monotonia ne strică biochimia  
 Școala, mereu necesară • Oare cât o să ne mai ia...  
 Diminețile mele ar fi mai triste fără o cafea cu lapte  
 De ce bem suc de roșii doar în avion?  
 Programați pentru a ne îngrășa  
 Tristă-i viața fără pâine • Nu e ușor fără animale  
 Ce e mai rău: să fi singur sau să fii flămând?  
 De ce nu reușim să ne fie bine?  
 A te hrăni înseamnă mai mult decât a mânca  
 Nici paiele nu mai sunt ce erau  
 Salata, un preparat multifuncțional  
 Brânza, o slăbiciune asumată • Când placebo devine nocebo  
 Cum să nu ne scadă glicemia? • Dulce și sărat, eternul păcat  
 Mâncarea, cel mai puternic instrument de manipulare  
 Gol sau plin, aceasta-i întrebarea  
 Intestinul, un al doilea creier? • Am mâncat. O fi păcat?

Dacă arde, stingeți cu puțină apă  
Cu toții ne dorim să fim hrăniți  
Uleiul în post – la fel de rar precum peștele  
Dacă nu mai vreți pâine, încercați mămăligă  
Cât de mare poate fi un popcorn mic  
Cum ar fi să ne creștem singuri PRObioticele cu  
PREbiotice?! • Foamea de viață  
Pleonasmul alimentar, la fel de neplăcut ca acela literar  
Niciodată să nu spui niciodată  
E timpul pentru multe frunze... în farfurie  
Aveți grijă de mușchii voștri  
Când „esențial“ rimează cu „vital“  
Peștele și fructele de mare sunt tot carne? Da!  
„Când o să obosești o să poți să crești...“  
Suntem cu toții diferiți. Din (ne)fericire  
Nu întotdeauna cel care cere e victima, iar cel care oferă  
e cel puternic  
Noapte magică de Sânziene • 24 de îmbucături perfecte  
Ce ar fi viața noastră fără spectacol... și spectatori?  
La ce/câte suntem dispuși să renunțăm de dragul  
comodității  
Cine ar fi crezut că fructele au și ele viața lor?  
Dacă roșia e un fruct, atunci și conopida e o floare... obeză,  
ce-i drept  
Măsline de diferite culori sau doar coapte diferit?!  
Voi cum vă descurcați?  
Norocul nostru că nu putem controla natura  
„Prețul“ toamnei • Mierea, o substanță vie  
De ce merge bine dovleacul cu nucile?  
Ce-i prăjit e delicios și poate fi și sănătos  
Lacrimi dulci • Expirat nu-i totuna cu stricat

Borcanul de pe masa din sufragerie  
Spune-mi cum vorbești despre mâncare  
și o să-ți spun ce te doare  
Mâncarea, între viciu și virtute  
În post, obiectivul nu e mâncarea, ci îndestularea.  
Adică lipsa ei • Pe voi cine v-a hrănit?  
Ciorbăria – un alt fel de good food/smart food  
Rușinea de a fi, rușinea de a trăi  
Să fi om – între binecuvântare și blestem  
Nutriția genetică sau mult zgomot pentru nimic  
Cinste porcului • Mâncarea nu ține de cald  
Ghinionul de a fi „invalid“  
Până și nutriția presupune definiții corecte • Va fi bine!  
Astăzi „îngropăm“ Crăciunul,  
sunteți pregătiți de un an nou?



## Teama de lucrurile noi

**D**e multe ori spunem că ne dorim schimbări, lucruri noi în viața noastră, când, de fapt, adevărul e că tot ce e nou, diferit, ne sperie. Obișnuința e a doua natură și ne trezim că facem aceleași alegeri doar pentru că ne sunt familiare, cunoscute.

Și alimentația se supune acestei reguli, a zonei de confort. De câte ori nu vi se întâmplă să cumpărați aceleași produse, să alegeți același fel de mâncare? Aspirăm spre diversitate, însă în practică rămânem conservatori. Curiozitatea și entuziasmul sunt, se spune, atributele copilăriei și tinereții. Cu vârsta devenim din ce în ce mai rigizi, mai circumspecți, mai refractari la schimbare.

Eu vreau să vă îndemn ca măcar în domeniul culinar să nu faceți asta! Nu lăsați monotonia și obișnuința să se instaleze pe mesele voastre. Nu spuneți „NU“ felurilor de mâncare noi cu care veniți în contact. Experimentați, încercați, degustați și produse cu care n-ați fost obișnuiți sau care credeți că nu vă plac. Oamenii evoluează, preferințele se schimbă, gusturile se modifică. Nu refuzați ce e nou, nu are de ce să vă fie teamă. Lăsați mâncarea să vă surprindă,

să vă încânte. Descoperiți-o și redescoperiți-o cu emoție, bucurie și entuziasm. Ridicați-vă de la fiecare masă zâmbind, mulțumiți că ați avut parte de un moment de plăcere, de bine. Fiți aventuroși, curioși și nonconformiști în raport cu plăcerea voastră. Și, de ce nu, cu viața voastră! 😊



## Librărie sau supermarket?

**A**m auzit că s-au deschis în centru două locații spectaculoase: una pentru cărți, hrana sufletului, și alta cu mâncare la propriu. Ce e amuzant e că supermarketul de la Eva se află pe locul unei librării celebre la un moment dat. Ce e trist e că librăria nu a fost o afacere profitabilă așa cum, se pare, e comerțul cu alimente. Nu știu de ce, dar nu mă bucură apariția unui magazin de mâncare într-un spațiu atât de frumos, atât de impropriu cartofilor și salatei. Nu vreau să avem supermarketuri *glamour*, luminate ca teatrele de pe Broadway. Nu avem nevoie de alimentare la fiecare colț de stradă, nu mâncarea e cel mai important element din viața noastră!

Nimic nu mă bucură mai mult decât să văd oamenii dând năvală într-o librărie, alegând să-și petreacă timpul printre rafturile cu cărți. De acolo ne vin cunoașterea, educația, cultura, înțelepciunea. Cititul



trebuie consumat fără măsură, în exces, în detrimentul oricărei alte activități. Cărțile ne fac mai bogați, cu ajutorul lor călătorim în spațiu și timp, putem să visăm, să ne imaginăm. Televizorul îți arată cine și cum să fii, te manipulează, te bagă într-un șablon. Cartea te eliberează, te ajută să afli cine ești, să crești... te desăvârșește.

Prin urmare urez un călduros bun venit Caruselului de cărți din centrul istoric al Bucureștiului. Și aștept cu nerăbdare ziua în care spațiul emblematic de la parterul blocului Eva va fi eliberat de conserve și biscuiți. Pentru că mâncăm ca să trăim, nu trăim ca să mâncăm!



## Emoțiile nu se mănâncă

**R**elația pe care o avem cu mâncarea este expresia directă a felului în care știm sau nu știm să ne trăim emoțiile. Gândurile negative, sentimentele penibile sau dureroase, furia, frustrarea și nemulțumirea, plictiseala sau lipsa unui scop/obiectiv se confundă ușor cu foamea. Înainte să vă apucați de o cură de slăbire, faceți următorul exercițiu:

- identificați-vă frustrările, nemulțumirile, gândurile negative;
- țineți un jurnal timp de minimum 10 zile în care să notați ce mâncați și ce simțiți;

- fiți răbdători și înțelegători cu propria persoană, acordați-vă timp;
- identificați-vă și acceptați-vă slăbiciunile, nimeni nu e perfect;
- nu vă înfometați, nu vă pedepsiți, nu vă judecați, nu vă abandonați – nu are cine să aibă grijă de voi în locul vostru.

Cel mai dificil e lucrul cu tine însuși. E nevoie de timp și răbdare ca să reușești să-ți crești toleranța emoțională, să te cunoști, să-ți recunoști mecanismele de gândire, să te familiarizezi cu propriile emoții, să accepți că ești așa cum ești. Doar așa reușești să fii mai puternic, să îți ascuți foamea și sațietatea, să te bucuri de mâncare fără să abuzezi. Fiindcă atunci când știi să te adaptezi lumii așa cum e, când trăiești viața la prezent, vei reuși și să slăbești. Definitiv.



## Oare am devenit cu toții idealști?

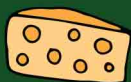
**T**oată viața am fost un om practic, care nu a vorbit din cărți și nici nu s-a cocoțat pe un piedestal de unde să peroreze discursuri științifice pe care nimeni să nu le înțeleagă. Mi-a plăcut întotdeauna să-mi folosesc cunoștințele ca să înțeleg realitatea, să o pot adapta nevoilor mele și, mai ales, nevoilor celor din jur.

Am făcut Medicina din convingere și din dorința de a aduce, atât cât pot, un mic bine, un strop de ajutor oamenilor. Nu trece o zi fără să caut, să mă informez, să fiu la curent cu orice idee, părere, noutate sau experiență din domeniul nutriției, ca să v-o spun vouă!

Nu sunt și nu voi fi un om al extremelor, nu trăiesc într-un idealism absurd și accept condiția umană, cu toate bunele și relele ei. Nu veți primi niciodată de la mine sfaturi imposibil de urmat, nici liste cu alimente permise sau interzise. Pentru mine nu există nimic toxic sau nesănătos în legătură cu mâncarea. Așa că da, de pe poziția de medic nutriționist, pot să vă ajut să faceți din mâncare un prieten. Cine vrea să diabolizeze anumite produse, să promoveze vreun stil de alimentație extremist, să trăiască doar cu „pur“ și „natural“ a greșit adresa. Aici, în „casa“ mea, sunt bine veniți toți ne-perfecții și păcătoșii, cei care au curajul să-și recunoască slăbiciunile. Aici e locul în care totul e permis, iar rolul meu e să vă ajut să faceți alegeri istețe, cu beneficii maxime și riscuri minime.

Nu există bine fără rău, nu e nimic ideal, cu atât mai puțin noi, oamenii, și relația noastră cu mâncarea. Așa că haideți să învățăm împreună să luăm din toate doar binele!





## Rețetă

Ce să ronțăm fără să ne simțim vinovați? Cum să ne alungăm stresul sau plictiseala fără să ne punem silueta în pericol? Cu ce să ne liniștim mintea și să ne răsfățăm simțurile? Orice, numai comestibil să nu fie 😊!

Pentru că ronțăiala nu este despre mâncare, ci despre nevoia de calmare, de uitare, de relaxare. Iar alimentele ne hrănesc corpul, când de fapt nouă ne e foame de emoții, ne e dor să simțim...

Așa că vă propun cugetări despre mâncare (citul nu îngrășă 😊), idei și opinii alimentare, pe care să le ronțăiți cum poștiți, fie ca sursă de informare, fie ca motiv de împăcare. Pentru că scopul lor e să vă facă să nu vă mai simțiți vinovați și nici supărați pe mâncare să nu mai fiți! Așa că am pus laolaltă postările dintr-un an întreg, ca recomandarea medicului nutriționist. 😊

Poftă bună la... citit!

dr. Mihaela Bilic,  
medic nutriționist

