

# ALIMENTAȚIA CARPATO-DANUBIANĂ; UN MODEL ALIMENTAR PENTRU SĂNĂTATE

## CE ESTE MODELUL ALIMENTAȚIEI CARPATO-DANUBIENE

Vaccinarea este în plină desfășurare dar pandemia continuă. Ca atare să nu uităm de cei TREI M - Masca purtată mereu și corect, Mâinile igienizate obsesiv și Mulțimea evitată sistematic. Acestor reguli fundamentale să le adăugăm fortificarea organismului prin stilul de viață sănătos. În acest sens venim azi în ajutorul celor interesați cu un MODEL DE ALIMENTAȚIE PENTRU SĂNĂTATE numit de noi în urmă cu un an, ALIMENTAȚIA CARPATO-DANUBIANĂ.

Conform standardelor internaționale un MODEL ALIMENTAR definește caracteristicile de bază ale alimentației unei populații sau a unei persoane. Este format din totalitatea alimentelor și a băuturilor consumate constant în cadrul obiceiurilor, preferințelor și posibilităților. Se consideră că modelul alimentar definește mai corect alimentația decât o face analiza separată a alimentelor sau a nutrienților. Există modele alimentare benefice pentru sănătate, cel mai cunoscut fiind MODELUL ALIMENTAR MEDITERANEAN. El se practică în majoritatea țărilor mediteraneene. El este asociat cu starea de sănătate dar și cu posibilitatea prevenirii multor boli. Se consideră că acest model este util chiar și în pandemia Covid-19. Beneficiile modelului alimentației mediteraneene sunt azi recunoscute de către toate societățile științifice din lume. Mai mult, UNESCO l-a inclus în patrimoniul său cultural. Un alt exemplu este recentul ghid alimentar pentru americani, lansat în 29 decembrie 2020, în care alimentația mediteraneeana este recomandată ca un model alimentar sănătos.

Dorind să oferim un model alimentar benefic pentru populația din România, am preluat principalele componente ale alimentației mediteraneene tradiționale și le-am asociat obiceiurilor alimentare sănătoase românești. Am adăugat și elemente ale modelului alimentației nordice, un alt model alimentar benefic pentru sănătate, practicat în țările din nordul Europei. Din această triplă asociere rezultă MODELUL ALIMENTAȚIEI CARPATO-DANUBIENE. El ar putea fi practicat nu doar la noi, ci și în alte țări aflate între nordul și sudul Europei, însoțind Dunărea din Germania până la Marea Neagră, de-a lungul Carpaților sau a altor munți.

## CARACTERISTICILE ALIMENTAȚIEI CARPATO-DANUBIENE

Este o alimentație omnivoră, adică se recomandă consumul tuturor grupelor de alimente, de origine animală sau vegetală dar predomină cele din urmă. Acestea sunt:

- Legume de toate categoriile și culorile, cu cât mai proaspete, cu atât mai sănătoase.
- Fructe cât mai variate, de preferat să fie consumate întregi și nu în formă lichidă (sucuri).
- Cereale și produse cerealiere, cum sunt pâinea, produsele de panificație, paste, orezul în forma lor integrală (pe cât posibil se vor evita formele rafinate). Deci se vor consuma de preferință pâine integrală și nu albă, orez brun și nu alb, paste integrale și nu cele clasice, iar pentru micul dejun cereale predominant integrale fără adaos de zahăr sau fructe uscate. Se vor evita produsele de patiserie, dulci sau sărate, simple sau umplute.
  - Lapte, iaurt, brânzeturi, toate cu conținut moderat de grăsimi (cel mult 4-5%). Se recomandă formele fermentate cum sunt iaurturile naturale, kefirul, sana și brânzeturile maturate, alegându-le pe cele cu conținut redus de sare.
  - Ouă întregi sau doar albușul. În pregătirea lor se va evita prăjirea, iar omleta albă preparată în vas de teflon este o delicatose foarte sănătoasă.

- Alimente bogate în proteine, de origine animală (carnea slabă, de preferat albă, pește, fructe de mare) sau de origine vegetală cum sunt leguminoasele (fasolea, linte, mazărea, soia). Se vor evita produsele procesate excesiv, cum sunt mezelurile, conservele sau afumăturile.
- Nuci, alune și semințe cât mai variate, uscate sau prăjite dar fără adaos de zahăr sau sare.
- Uleiuri vegetale – măsline, porumb, floarea soarelui rapită toate în forma nerafinată.
- Alimentele grase de regulă de origine animală (carne grasă, slănină, bacon, untură, jumări, smântână) vor fi evitate sau consumate rar și în cantități mici.
- Alimente dulci sau îndulcite cu zahăr sau fructoză care se vor consuma rar și în cantități mici. O atenționare specială se face pentru înghețată, bogată în zaharuri dar și în grăsime animală sub formă de frișcă, chiar dacă conține și fructe. Ciocolata dulce se va evita dar cea neagră, amăruie (cacao peste 60%) poate fi consumată cu moderație.
- Mirodeniile de toate categoriile pot fi folosite în orice cantitate dar să nu fie amestecate cu sare.
- Băutura recomandată este apa, cel puțin 2l/zi, de preferat minerală, gazoasă sau plată, sau cea de la dozator sau de la robinet dacă este sigură. Ceaiurile care conțin cofeină, precum și infuziile de plante (mușețel, mentă, tei, etc) pot fi consumate după preferințe. Se vor evita băuturile dulci, îndulcite, carbogazoase sau nu. Consumul de alcool să fie moderat, cel mult 1-2 porții pe zi, de regulă la masă sau după masă și niciodată înlocuind apa, pentru potolirea setei.
- **REGULA DE AUR.** Pe cât posibil să se respecte următoarele recomandări: alimentele să fie consumate în stare solidă (adică nu sucuri de fructe și legume), integrale (referitor la cereale), nerafinate (atenție la uleiurile vegetale), neprocesate sau minim procesate, sigure, necontaminate (decontaminarea este deci obligatorie).

Consumul acestora se face urmând regula porțiilor și proporțiilor, conform unei piramide alimentare imaginare.

- La baza ei sunt alimentele care **SE CONSUMĂ ZILNIC** și de mai multe ori pe zi: legume (2-3 porții), fructe (2-3 porții), produse cerealiere (2-4 porții) sau laptele și iaurtul (1-2 porții), uleiurile vegetale (2-4 linguri).
- La mijlocul piramidei sunt alimentele care **SE CONSUMĂ SĂPTĂMÂNAL**, astfel: brânzeturile (3-4 porții), ouăle (3-5), carnea, peștele și fructele de mare (3-5 porții), leguminoasele (3-5 porții), nucile, alunele (5 porții). Este posibil și consumul lor zilnic dar doar o jumătate de porție.
- În vârful piramidei se află alimentele grase și/sau foarte dulci care vor fi **EVITATE SAU CONSUMATE LUNAR, OCAZIONAL** și în cantități mici.

Porțiile alimentelor/mâncării sunt reprezentate de : cana pentru băuturi, cereale, lapte, iaurt, fructe tăiate; farfurie sau bol pentru legume, leguminoase, salate, supe; felii de pâine; lingura pentru mămăliga, orez gătit, uleiul vegetal; bucata pentru fructele de mare, ouă, unele fructe; căușul palmei pentru nuci, alune, semințe; palma pentru mărimea porției de carne, pește; vârfurile degetelor mari reunite pentru brânzeturile solide.

Cantitatea alimentelor care pot fi consumate depinde de necesarul caloric, stabilit în funcție de activitățile zilnice, de greutatea corporală, raportate la vârsta și sex. Evaluarea greutății și a necesarului caloric se poate face prin tabele găsite pe telefoanele smart sau pe internet. Se considera ca o persoană adultă, activă și normoponderală are nevoie de aproximativ 2000-2200 Kcal/zi. Aportul caloric va fi mai mare în cazul celor cu activitate fizică intensă sau mai mică în cazul celor sedentari sau dacă se constată un plus de greutate (suprapondere sau obezitate). Ajustarea aportului de calorii se face prin numărul porțiilor alimentelor prezentate anterior.

## APLICAREA PRINCIPILOR ÎN ALIMENTAȚIA ZILNICĂ

Principiile enunțate se aplică în toate etapele consumului alimentar: stabilirea meniului, pregătirea, porționarea, servirea mesei și evitarea risipei. Evident, contează și modul inteligent de aprovizionare.

STABILIREA MENIULUI se face raportat la:

1. Proporțiile descrise anterior, adică frecvența zilnică sau săptămânala a diferitelor alimente/mâncăruri.
2. Variabilitatea alimentară, știind că nu există alimente ideale, deci prezența lor variată în meniurile selectate este foarte importantă.
3. Preferințe, posibilități și obiceiuri.

PREGĂTIREA MESEI sau gătitul este adeseori o adevărată artă. Se vor folosi vasele și tehnicile moderne astfel încât să se evite prăjirea, adaosul exagerat de sare, zahăr, E-uri.

PORȚIONAREA se referă la regulile prezentate anterior dar și la REPARTIȚIA celor trei mese principale cu eventual 2-3 gustări, de regulă fructe, nuci, alune. Activitatea alimentară să se desfășoare între orele 6:00-8:00 AM și 6:00-8:00 PM. Se recomandă cu insistență respectarea celor trei mese și evitarea cinei târzii.

SERVIREA MESEI ar fi bine să se facă împreună cu membrii familiei, măcar la una din mesele principale. Când masa nu este servită acasă, meniul și porțiile sunt stabilite de către consumator dar tot în funcție de cele prezentate. Se va evita mâncatul în timp ce lucrăm, pe stradă, în picioare și în spații foarte aglomerate sau în rețelele fast-food.

EVITAREA RISIPEI ALIMENTARE; excesul de resturi alimentare aruncate contribuie la emisiile de gaze și prin aceasta periclitează sistemele ecologice. Printr-o bună planificare a aprovizionării se reduce risipa, se fac economii și se protejează sănătatea pământului.

Menționăm că prin aplicarea acestor principii se respecta criteriul SUSTENABILITĂȚII ALIMENTARE, care stabilește că un model alimentar trebuie să fie sănătos atât pentru om cât și pentru planetă.

## SFATURI PRACTICE PENTRU MODERNIZAREA ALIMENTAȚIEI

- Modernizarea alimentației înseamnă de fapt „însănătoșirea ei”. La recomandările anterioare adăugăm câteva sfaturi practice fără a intra în bucătăria specialiștilor.
- De exemplu dacă înainte legumele erau garnitura cărnii, acum, carnea trebuie să fie garnitura legumelor. Folosiți mâncăruri de legume cu carne (vinete, varză, dovlecei, conopidă, gulii, orez brun, ciuperci), toate combinate cu carne slabă, multe mirodenii și sosuri fără E-uri. Ardeii, dovleceii și guliile umplute pot suferi procesul de modernizare prin conținutul adecvat al „umpluturii și sosurilor”.
- Sarmalele moderne merită un comentariu special; se folosește varza proaspătă sau murată, carne slabă de porc neafumată sau de curcan, orez și ciuperci. Fiertura trebuie să conțină multă varză tocată, câteva bucăți de afumătura și felii de roșii între straturi. Se servesc cu iaurt gras (10% grăsime). Pregătiți-le așa și veți uita de sarmalele clasice.
- Îmbogățiți aperitivele cu legume, în special tradiționalele „platouri românești, atât de bogate în ceea ce NU RECOMANDĂM.
- Alte sfaturi pentru modernizare se referă la:
  - Sucul de roșii combinat cu ulei vegetal și eventual usturoi; el face parte din multe mâncăruri mediteraneene.
  - Uleiurile vegetale amestecate cu lămâie sau oțet balsamic pot înlocui sosurile și dressingurile clasice.

- Înlocuirea sării cu suc de lămâie, oțet balsamic sau mirodenii, evident nesărate. Nu uitați de frunzele de pătrunjel.
- Folosiți iaurtul gras (10% grăsime) și nu smântâna.
- Renunțați la zahăr; un foarte bun îndulcitor găsiți în preparatele de ștevie. Atenție la miere care are multe virtuți nutriționale dar și multe calorii.
- Apa minerală carbogazoasă sau plată cu frunze de mentă și o felie de lămâie este o băutură foarte plăcută.
- Dacă sunteți în fața unui bufet bogat, beți doua pahare de apă, apoi consumați un bol cu salată fără adaos de brânzeturi, șuncă ,ouă, dressing, după care vă alegeți felul principal conform recomandărilor prezentate. NU începeți cu băuturile alcoolice. NU este obligatoriu sa terminați cu dulciurile, dar NU uitați de fructe.
- Câteva sfaturi și pentru ALIMENTAȚIA BUSINESS. Este vorba despre persoanele din aceasta categorie care uită să mănânce și apoi, răpuși de foame înfulecă orice. Înfulcatul este nesănătos chiar dacă conține numai alimente din cele recomandate anterior.

### **ADAPTAREA ALIMENTAȚIEI CARPATO-DANUBIENE**

- Se face în cazul copiilor, vârstnicilor sau vegetarienilor.
- Întotdeauna se recomandă respectarea principiilor prezentate.
- Este necesară o precauție suplimentară în cazul alimentației vegetariene, unde există riscul apariției unui deficit nutrițional dacă nu se utilizează anumite suplimente cu vitamine și minerale.

### **CONCLUZII**

Modelul alimentar Carpato-Danubian este recomandat populației adulte sănătoase din România.

Este compus din elementele alimentației mediteraneene tradiționale, asociate cu obiceiurile alimentare sănătoase de la noi.

Beneficiile alimentației mediteraneene sunt dovedite prin numeroase studii clinice. Se consideră că există potențial benefic și în cazul modelului Carpato-Danubian.

Autori:

Profesor (E) Doctor NICOLAE HÂNCU, Șef Lucrări Dr. Adriana Rusu, Șef Lucrări Dr. Anca Crăciun

Universitatea "Iuliu Hațieganu" Cluj-Napoca