

dr. Mihaela Bilic



CONFESIUNI GURMANDE





Oare mâncatul cu poftă chiar îngrășă mai tare?

Cu toții mâncăm, însă nu toți cu aceeași poftă. Toate sfaturile care se dau de tipul „mâncați încet/mestecați bine/lăsați tacâmurile pe farfurie între îmbucături“ sunt adresate tocmai pofticioșilor, mâncăcioșilor, celor pentru care plăcerea de a mânca este o certitudine. Întrebarea este: sunt ei, gurmanzii, mai „grei“ decât restul lumii? Dilema „plăcerea îngrășă?“ mi se pare similară cu „râsul îngrășă?“.

Sunt tentată să spun că nu, deși... Toți cei care se bucură de viață din plin, indiferent de ce tip de plăcere e vorba, e greu de crezut că sunt moderați, echilibrați cu adevărat. Noi pledăm și aspirăm la echilibru, însă în realitate suntem mai degrabă extremiști, excesivi. Oricând ceva îți place prea tare sau prea mult, se vede. Cunosc persoane care mănâncă doar pentru că trebuie, cât să nu moară de foame, fără plăcere sau bucurie. Recunosc că statul cu ele la masă îmi cam taie din apetit, e trist. Nici de vorbit despre mâncare, bucătăreală, nutriție nu-mi vine, se simte că subiectul e neinteresant. Și da, de obicei

acești oameni sunt slabi. Sau, culmea ironiei, vor să se îngrășe!

Eu am fost mereu o mândăcioasă, chiar am ajuns să fiu „acuzată“ de cei din jur că, în loc să-i ponderez, mai degrabă le stârnesc avântul culinar. Pasiunea cu care vorbesc despre mâncare merge mână în mână cu bucuria cu care mănânc, întotdeauna voi găsi ceva de bine de spus despre orice produs. Dacă stau cu cineva la masă, ajung până la urmă să-l molipsesc cu entuziasmul și curiozitatea mea alimentară, nimic nu-mi rezistă 😊 Nu știu dacă această atitudine mi-a adus kilograme în plus, dar știu sigur că toți anii petrecuți disciplinându-mă și abținându-mă nu au schimbat ceea ce sunt: un om căruia îi place mâncarea. Acum rămâne să decid care e rolul meu în viața voastră: să vă ajut să iubiți sau să urâți mâncarea? Pentru că atunci când o iubim, riscăm să ne îngrășăm... or, toată lumea vrea să slăbească, nu-i așa?



Sporturile de iarnă – un prilej de împrietenire cu propriul corp

Cu toții știm că mișcarea e sănătoasă, mai greu e să găsim tipul de mișcare care ni se potrivește. Și mult mai greu e să faci mișcare atunci când nu ai o relație bună cu corpul tău, când el a fost abandonat, uitat, neglijat, îngrășat.

Atunci când ne mișcăm, conștientizăm existența corpului fizic, care altfel poate fi ignorat. Surplusul de kilograme, nemulțumirile sau complexe pe care le avem în legătură cu aspectul și cu silueta noastră fac un handicap din practicarea sportului. Rușinea și jena resimțite în prezența celorlalți în momentul în care trebuie să expunem acest corp nesatisfăcător împiedică de multe ori practicarea unui sport. Disconfortul fizic pe care ni-l inducem este copleșitor, ni se pare că nu putem fi niciodată la nivelul celorlalți, nici ca performanță, nici ca rezistență.

Însă și dacă suntem niște ursuleți pufoși și imobili, iarna este sezonul ideal pentru mișcare. În primul rând pentru că iarna suntem gros îmbrăcați, iar într-un costum de schi silueta nu mai contează. Apoi toate sporturile de iarnă presupun joaca în zăpadă, nu interesează pe nimeni care îți sunt performanțele, iar dacă mai iei câte o trântă e mai degrabă amuzant decât rușinos. Când te miști iarna în aer liber, uiți de efort, de transpirație și de colăceii de grăsime, sunteți doar tu, natura și fulgii de zăpadă. Iar când intri în casă cu mâinile înghețate și nasul roșu de frig, nu poți să nu-ți dorești încă o zi de tăvăleală prin nămeți. Și culmea e că ai făcut mișcare mai sănătos și mai eficient decât în orice sală de sport.



Voi pe ce loc sunteți?

Multe afli când ai răbdare să asculți ce spun Moamenii. Iată învățătura mea după ce am asistat la povestea unei prietene: să știi să faci din persoana ta o prioritate! Era vorba de cuplul lor, culmea, funcțional în pofida celor peste 30 de ani de căsnicie care îi legau. Amândoi Lei (nu că ar conta zodia), au știut să-și stabilească nu doar aria de influență, dar și prioritățile. Ce m-a surprins și m-a impresionat în același timp a fost declarația lui, încă de la începutul relației: „Iubito, ești pe locul 21 în viața mea. Pentru că de la locul 1 la locul 20 sunt eu!“ Nu știu dacă e vorba de aroganță, egoism sau pur și simplu curajul de a spune adevărul. Cert este că ea a acceptat situația și chiar a fost împăcată, știind că imediat după el urmează ea ca importanță.

Nu știu vouă cum vi se pare, dar mărturisesc că eu m-am încurcat rău la capitolul priorități, punându-i pe toți ceilalți înaintea mea. Și nu cred că sunt singura. Îmi amintesc de o pacientă care, la întrebarea când o să-i vină și ei rândul apropo de grija de sine, mi-a răspuns râzând: „Ohoooo, mai am de așteptat, am un caiet studentesc plin de sarcini, obligații și lucruri de făcut. Iar eu sunt pe ultima pagină!“

Nu e rolul meu nici să comentez, nici să dau sfaturi legate de afirmarea de sine, mulțumirea de sine și sentimentul de împlinire. Dar v-aș întreba, așa, într-o doară, voi ce loc ocupați în propria viață?



Până și mâncarea are nevoie de o lumină potrivită

Vi s-a întâmplat să vă uitați în oglindă, în lift sau într-o baie cu lumină de neon? Rezultatul e surprinzător de neprietenos, oricât de bine ai arăta. Dar de lumina albă și rece din cabinele de probă ce ziceți? Efectul de piele cadaverică și lipsită de tonus e garantat. Aspectul oricărui element/produs/obiect poate fi influențat major de lumină. Cu ajutorul ei poți să îndulcești/ameliorezi/atenuezi anumite aspecte sau, din contră, să exagerezi/să scoți în evidență/să dramatizezi.

Când vine vorba despre mâncare, lumina poate să-i fie prieten sau dușman, efectul ei având impact major asupra calității respectivului produs. Și nu doar mâncarea „suferă” din cauza luminii, ci și apetitul nostru. Într-un fel avem poftă de mâncare și savurăm un preparat dacă lumina e optimă (ca intensitate și culoare) și cu totul altă experiență vom avea dacă lumina e rece, orbitoare, violentă.

Nu e un secret că atmosfera intimă, caldă, relaxată, e în primul rând determinată de lumină. O iluminare medie ca intensitate, cu o lumină albă caldă, ce bate preponderent pe masă (nu pe capul mesenilor), este ideală pentru mâncat. Extrema cealaltă, când lumina este insuficientă sau difuză, nu este avantajoasă – nu

te poți bucura plenar de mâncare dacă nu vezi ce e în farfurie. Nici lumina zilei, cât de naturală ar fi, nu este mereu de dorit. E nevoie de perdele, draperii, umbrele sau jaluzele ca să putem filtra și pondera lumina orbitoare a soarelui, și doar atunci masa va fi o plăcere. Concluzia e că lumina prietenoasă ne face bine și nouă, și mâncării. Singura nedumerire pe care o am este de ce există doar lumină rece și orbitoare în toate spațiile de alimentație publică, magazine și supermarketuri? Știu, am ghicit! Pentru că lumina excesivă stimulează. Și îndeamnă la supraconsum.

P.S. Mic sfat pentru atunci când vă probați: oglinda sprijinită de perete, ușor înclinată spre bază, are efect de slăbire.



Plăcinta cu iaurt, un desert post-sărbători

Când eram copil, știam că există plăcintă cu brânză, cu mere, cu dovleac... dar nu și cu iaurt. Nu știu dacă a apărut din sărăcie, pe vremurile când făceam șnițel din parizer sau prăjitură Inka, dar știu că e o invenție tare bună.

Cu un pachet de foi de plăcintă, o găletușă cu iaurt gras și câteva ouă poți deveni o gospodină desăvârșită, care să-și răsfete prietenii sau familia

cu o plăcintă aburindă și bine rumenită. Exact asta am făcut și eu acum, după consistentele Sărbători de iarnă. Și vă promit că nu e cremă mai fină decât iaurtul coagulat cu un pic de ou. Iar zahărul sau mierea merită puse la sfârșit, sub forma unui sirop, cât să îndulcească doar un pic compoziția.

E drept că nevoia te învață, iar la capitolul mâncare imaginația și soluțiile sunt fără limite când vine vorba să faci ceva bun din nimic... sau, mai bine spus, din ingrediente simple. Acum, că tot v-am deschis apetitul pentru dulce, vă amintiți de banalele frigănele? Oricine are în casă pâine, lapte, ou și un pic de zahăr, din care poți să faci la repezeală un desert de criză. Țsta e avantajul că am fost săraci, știm să ne descurcăm în orice condiții. Iar iaurtul nu a fost niciodată mai gustos și mai bine pus în valoare decât în plăcintă 😊 Data viitoare o să-i pun și stafide, nu are ce să fie greșit!



Normalitatea – un termen care are pentru fiecare un alt înțeles

Pentru mine e normal să nu mănânc dimineața, o simplă cafea cu lapte îmi ajunge, ținând cont că prima senzație de foame o simt pe la prânz. Pentru alții e normal ca micul dejun să fie principala masă

a zilei, fie pentru că sunt matinali, fie pentru că se trezesc cu o foame de lup. Apoi mai există o categorie care știu că trebuie să mănânce dimineața, prin urmare caută să respecte această recomandare, fără să le fie neapărat foame sau să le facă plăcere – pentru ei e normal să existe micul dejun, chiar dacă îl iau pe fugă, grăbiți să plece la serviciu sau la școală. Și în fine, există și persoane pentru care masa de dimineață este mai mult decât normală, este o plăcere, un moment de răsfăț pentru propria ființă, metoda de a începe o zi cu dreptul, pline de energie, de bună dispoziție.

Puțin contează ce mâncăm, fie că e micul dejun sau masa de seară, importante sunt maniera în care o facem și rezultatul pe care îl are masa respectivă asupra stării noastre de spirit, dincolo de tipul de nutrienți și de numărul de calorii ingerate. Ca să fiu și mai clară apropo de ideea pe care vreau să o transmit, am să vă povestesc scena la care am fost martoră zilele trecute: o brutărie banală (dintr-o țară germanică), eu cu o cafea cu lapte la o masă și un bunicuț care își lua micul dejun la altă masă. Pentru că eram doar noi, mi-am permis să-l observ. Și am fost încântată☺ De bucuria cu care își savura pâinea cu unt și cu gem, de plăcerea cu care aduna spuma de lapte de pe marginea ceștii de capuccino, de curajul de a ieși singur la așa o vârstă doar pentru a socializa, de firescul cu care înțelegea să-și trăiască viața. Am asistat vrăjită la normalitatea acestui om și am realizat că dacă ar fi să-mi pun o dorință acum, la început de an,

ar suna cam așa: ajută-mă, Doamne, dacă voi ajunge vreodată la așa o vârstă, să fiu și eu capabilă de așa o normalitate! Să-mi încep ziua cu un mic dejun savurat pe îndelete la o cafenea. Mulțumesc, bunicule! Pentru că uneori uităm de cât de puțin avem nevoie ca să ne fie bine... o felie de pâine, o cafea cu lapte și, esențial, prezența celorlalți.



Out of sight, out of mind

Sau, mai pe românește, ochii care nu se văd se... Suiță. Însă nu despre iubire vreau să vă vorbesc, ci despre mâncare. Sau, de ce nu, despre iubirea pentru mâncare.

Înțelepciunea populară are dreptate, indiferent de limba pe care o folosim: tot ce nu vezi ai șansa să uiți. Greu de crezut că vom uita miraculos de mâncare, dar reciproca e foarte adevărată și ea: cu cât o vezi mai des, cu atât o vrei mai mult!

Ca să extindem și mai mult terenul de acțiune al proverbului, vă pun o întrebare banală: ce efect au asupra voastră meniurile cu poze ale unui restaurant? Nu-i așa că le vreți pe toate? Nu mai întreb de bufeturile all inclusive sau galantarele ispititoare din brutării, patiserii, cofetării sau chiar din supermarket. Greu să te abții când vezi, fie ea și o poză!

Nu știu dacă arta culinară a devenit brusc pasiunea cea mai cool (sau tasty) a momentului, dar toată lumea iubește pozele cu mâncare, aproape că nu ne mai interesează ce gust are, important este să arate bine în poză. Pe baza acestui apetit vizual insașiabil al minții noastre, toată lumea se îmbogățește: industria alimentară, restaurantele și alimentația publică, industria farma și chiar și medicii. Oare cât ne va trebui ca să realizăm că această pornografie alimentară ne face rău, ne îndeamnă la consum, acolo unde și așa consumăm prea mult ☺

Deși iubesc mâncarea, nu pot să nu remarc manipularea vizuală la care asistăm, supraexpunerea simțurilor noastre la stimuli ce se vor delicioși. Se vor, pentru că în realitate poza e mult mai reușită decât produsul, un fel de photoshop alimentar care prelucrează imaginile până devin irezistibile. V-ați putea imagina o lume fără poze și reclame la mâncare, cu ambalaje pe care să fie trecută doar denumirea produsului, cu vitrine și galantare opace? Imposibil! Și totuși, nu pot să nu mă înfior când văd pozele sinistre de pe pachetele de țigări. Aceleași țigări care erau marea modă în secolul trecut și pe care le puteai fuma până și în avion! Astăzi știm că țigările ne pot îmbolnăvi, așa că le-am schimbat imaginea. Mâncarea doar ne îngrașă și deocamdată obezitatea nu e considerată o boală, ci doar lipsă de voință personală, deci liber la expunere indecentă! #rezistați, nu e nimic de făcut pe moment.