

## Hyrje

Dy vjet më parë, me padurim prisja të dilte nga shtypi libri im, *Dieta IG*. Pasi shëtita libraritë e qytetit, që të sigurohesha nëse kishte filluar shpërndarja, u befasova; për të mos thënë se gati u tremba nga titujt e shumtë të librave për dietat që ishin në qarkullim. Pa ekzagjerim, mund të ishin me qindra. Ishte më se e qartë se njerëzve nuk u duhej një tjetër libër diete! Në gjithë atë mizëri botimesh, sa shans do të kishte një autor anglez i lindur në Kanada, të bënte vend në një tokë të pushtuar nga *Atkins*, *Zone*, *Weight Watchers* dhe *Dr Phil*? E çfarë kishte mbetur ende pa u thënë?

Do t'ju tregoj se si nisi e gjithë kjo. Para disa vjetësh, kur isha president i *Heart and Stroke Foundation* të Ontarios, isha i angazhuar me çështje të ushqyerjes dhe kontrollit të peshës, të cilat përbënin njëkohësisht edhe faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundjet e zemrës dhe të trurit. Me gjithë qëllimin e mirë për të realizuar objektivat e tij, fondacioni së bashku me gjithë autoritetet e tjera kryesore shëndetësore, nuk pati sukses në ndalimin ose, të paktën, në ngadalësimin e shtimit të mbipeshës dhe obezitetit në Kanada, ku gati gjysma e popullsisë në moshë të rritur është mbipeshë dhe një në gjashtë vetë është obez. Në Mbretërinë e Bashkuar (UK) këto shifra janë edhe më të larta, me 60 për qind të të rriturve mbi peshë dhe një në pesë vetë, obez. Ndërkohë, shtimi i problemeve të mbipeshës te fëmijët dhe statistikave të obezitetit janë edhe më alarmuese.

Më pas e pësova vetë. Këputa mish dhe, për shkak të dhimbjeve në shpinë, nuk bëja dot më as *jogging* (ecje), as gjimnastikë. Shumë shpejt shtova rreth 10 kg në peshë dhe 10 cm në mes: një tregues aspak i mirë për shëndetin tim; nga ana tjetër, ndihesha keq. Troç, nuk po më pëlqente vetja! Pra, m'u desh të bëja atë që ua kisha predikuar të tjerëve për më se 10 vjet. Ishte një përvojë me të vërtetë reflektuese.

Kalova ditë e muaj të vështirë e të lodhshëm. Provova një duzinë me dieta të njohura dhe vuajta urie. Harxhova orë të tëra duke llogaritur kalori, karbohidrate, pikë dhe grupe pikësh për ushqimin që do të merrja. Shëndeti m'u përkeqësua nga çrregullimet në sistemin e tretjes, ndërsa mendja më rrinte vetëm tek e ngrëna. Po më shkatërrohej jeta.

Më në fund, përpilova një dietë të përshtatshme për veten. Aq shumë u gëzova, sa që ua kërkova edhe 50 vullnetarëve që ta provonin dietën time. Pas një viti, 48 prej tyre kishin hequr dorë prej saj, vetëm 2 kishin qëndruar.

Plotësisht i demoralizuar nga përfundimi, i intervistova të 48 të dorëhequrit, që të kuptoja se pse e kishin ndërprerë dietën. Çuditërisht, nga secili prej tyre mora të njëjtën përgjigje. Ata e kishin ndërprerë dietën për dy arsye: e para, i merrte uria; e dyta, dieta ishte shumë e ngatërruar, me llogaritje kalorish, pikësh e karbohidratesh.

Atëherë, vendosa që t'i hyja përsëri punës për t'i zgjidhur këto dy pengesa. Nëse do t'ia dilja mbanë, atëherë do të kishim një dietë të përshtatshme për të gjithë. Kushedi, bëhej edhe më e shitura!

Ajo që ndodhi më pas, ishte një kënaqësi e veçantë për mua, bashkëshorten dhe familjen time – *Dieta IG* u bë më e shitura brenda ditës në Kanada, pati sukses të madh në Mbretërinë e Bashkuar, gjithashtu u rendit në listën e librave më të shitur të publikuar në gazetën *New York Times*, në Shtetet e Bashkuara të Amerikës. Sot, gjendet në libraritë e shumë vendeve të botës, e përkthyer në 10 gjuhë dhe me 600 000 kopje të shtypura.

Pyetjes kyç: “A ka efekt kjo dietë?” i janë përgjigjur më mirë lexuesit që e kanë provuar. Kam marrë me mijëra *e-mail*-e prej tyre, në të cilat më shkruajnë se kjo dietë ua ka ndryshuar jetën. Pikërisht ky ka qenë edhe shpërblimi më i madh për mua. Reagimi i lexuesve më nxiti që të bëj plotësime me receta të tjera gatimi dhe të botoj *Të jetosh me Dietën IG*, me rreth 100 receta të përgatitura nga Emili Riçards, e ftuar e suksesshme në emisione televizive për gatimin.

Versioni i rishikuar, *Dieta IG*, vjen për lexuesin me përmirësime dhe shtesa me lloje të reja ushqimesh në kolonat me ngjyrë të zezë, gri dhe të bardhë; me 40 receta gatimi shtesë dhe përditësime të kapitujve të ndryshëm - nga karbohidratet deri te mënyra se si mund të përgatitësh një drekë me ushqime që mund t’i përdorësh pa kufizim (një drekë të bardhë), për ta marrë me vete në punë.

Ky libër është i vlefshëm si për ata që njihen për herë të parë me *Dietën IG*, ashtu dhe për ata që kanë lexuar botimin e parë ose versionin *Të jetosh me Dietën IG*.

Të sjellësh diçka të re në të mirë të të gjithëve, është ëndrra e jetës për cilindo. Falënderoj nga zemra ata qindra e mijëra lexues, që e bënë të vërtetë këtë ëndërr për mua.

Lexim të mbarë!

## 1. Problemi

Teksa luftoja me kilet e mia të tepërta, u habita kur kuptova se kishte shumë të tjerë që ishin përfshirë në këtë betejë. Statistikat aktuale janë me të vërtetë tronditëse: 60 për qind e britanikëve në moshë të rritur janë mbipeshë dhe gati një në pesë vetë, klasifikohet si obez. Shifrat e sotme janë tri herë më të larta se ato të regjistruara 20 vjet më parë. Çfarë na ndodhi? Pse jemi shëndoshur kaq shumë në dy dekadat e fundit?

Përgjigjja është e thjeshtë: po marrim kalori të tepërta. Në bazë të ligjeve themelore të termodinamikës, ekuacioni mbetet i pandryshuar: nëse konsumojmë më shumë kalori se sa harxhojmë, teprica do të depozitohet në trup si dhjamë. Ky është një fakt i pakundërshtueshëm, por që nuk e shpjegon arsyen se pse sot njerëzit marrin më shumë kalori se më parë. Për t’iu përgjigjur kësaj pyetjeje, fillimisht duhet të kuptojmë se si veprojnë në sistemin tonë tretës tre përbërësit bazë të ushqimit – karbohidratet, yndyrat dhe proteinat. Meqë veprimi i yndyrave është më pak i njohur, po e nisim me to.

## Yndyrat

Fjala *yndyrë* sot tingëllon keq, për më tepër, është në qendër të një debati plot kundërshti e konfuzion. Por, a e dini se sa të domosdoshme janë yndyrat për

ushqyerjen? Ato përmbajnë disa elemente thelbësore të nevojshme për procesin e tretjes.

Ndoshta do të çuditëni, por nuk është e thënë se yndyrat të shëndoshin - është sasia e yndyrës që konsumojmë, ajo që e lëviz peshën drejt vlerave të larta. Nga ana tjetër, konsumi i yndyrave kontrollohet me vështirësi, pasi trupi ynë i parapëlqen ato. Ushqimet që nuk kanë yndyrë në përbërjen e tyre, kërkojnë më shumë përpunim që të shndërrohen në qeliza dhjami rreth mesit e ijëve tuaja; ndërsa ushqimet e yndyrshme janë të gatshme që të përqendrohen në këto zona. Përpunimi i ushqimit kërkon energji, të cilën organizmit nuk i pëlqen ta harxhojë - atij i duhet të harxhojë 20-25 për qind të energjisë që merr nga një ushqim pa yndyrë, vetëm për ta përpunuar atë. Trupi i kërkon ushqimet e yndyrshme, ndaj edhe çokollatat, biftekët me lëng dhe akulloret me shumë krem qumështi na shijojnë aq shumë. Mirëpo yndyra ka dyfishin e kalorive për gram, krahasuar me karbohidratet dhe proteinat, ndaj duhet bërë kujdes me sasi të ushqimeve të yndyrshme që marrim.

Nga ana tjetër, përveç pakësimit të sasive të yndyrës që konsumojmë, ne duhet të dimë edhe se çfarë lloj yndyre na bën më shumë dëm për shëndetin, veçanërisht për zemrën.

Ka katër lloje yndyrash: shumë të mira, të mira, të dëmshme dhe shumë të dëmshme. Yndyrat e dëmshme janë yndyrat e mbingopura. Ato dallohen lehtë, pasi, thuajse gjithmonë, gjenden në përbërje të ushqimeve me prejardhje shtazore dhe ngrijnë në temperaturë dhome. Gjalpi, djathi dhe mishi e kanë shumë të lartë përqindjen e yndyrës së mbingopur. Disa lloje vajrash vegjetalë (të quajtura edhe vajra tropikalë), si vaji i arrave të kokosit dhe vaji palmës kanë përqindje shumë të lartë yndyre të mbingopur. Dhe, meqë kushtojnë më pak, përdoren gjerësisht në industrinë ushqimore, sidomos për ëmbëlsirat, biskotat etj. Yndyrat e mbingopura janë ndër shkaktarët kryesorë të sëmundjeve të zemrës: rrisin nivelin e kolesterolit që ndikon në zgjerimin e arterieve, si rrjedhojë në goditjet në zemër (infarkt) dhe në tru (insultin cerebral).

Pesëmbëdhjetë vjet më parë, një industrialist i pasur amerikan pësoi një infarkt në zemër. Si shumë biznesmenë të suksesshëm, ai i urrente "surprizat e pakëndshme". Kështu, deshi të dinte se çfarë e shkaktoi atë përmbysje të papritur të shëndetit të tij. Kur mësoi se shumë prodhime të konsumit të gjerë përmbanin vaj arre kokosi dhe palme, botoi në *Wall Street Journal* një artikull me titull: "Ja nëntë ushqimet që vrasin amerikanët". Brenda 48 orëve, firmat prodhuese përkatëse e riformuluan përbërjen e këtyre ushqimeve, duke zëvendësuar vajrat tropikale me yndyra jo të dëmshme. Pra, tregohuni të kujdesshëm me etiketat. Lexoni përbërjen e ushqimeve që blini!

Yndyrat shumë të dëmshme përfshijnë vajra vegjetale të trajtuara në nxehtësi, me qëllim që të trashen. Këto vajra të hidrogjenizuara marrin karakteristikat më të këqija të yndyrave të mbingopura, ndaj nuk duhen përdorur. Shmangni ushqimet e skuqura dhe drithërat e gatuar me këto vajra. Gjithashtu, për ushqimet gjysmë të gatshme kontrolloni etiketat nëse shkruajnë "vajra të hidrogjenizuara" ose "pjesërisht të hidrogjenizuara".

Yndyrat e mira quhen në gjuhën shkencore *polyunsaturated*<sup>1</sup> dhe nuk kanë kolesterol. Shumë vajra vegjetale, si vaji misrit dhe i lulediellit i përkasin kësaj kategorie. Yndyrat shumë të mira janë ato *monounsaturated*<sup>2</sup> dhe gjenden tek ullinjtë, bajamet, kikirikët, si dhe në vajin e ullirit dhe të kolzës. Yndyrat *monounsaturated* ndikojnë pozitivisht për kolesterolin dhe zemrën. (Shih kreun 10 për më tepër informacion rreth kolesterolit dhe sëmundjes së zemrës.) Vajrat shumë të përpunuara e të cilësisë së lartë kushtojnë, por ju mund të përdorni vaj ulliri të prodhuar në vend, që është njësoj i shëndetshëm për organizmin tuaj. Vaji i ullirit përdoret shumë në dietën aq të njohur të Mesdheut, që, gjithashtu, është e pasur me fruta dhe zarzavate. Kjo është edhe arsyeja që përqindjet e sëmundjeve të zemrës për banorët e Europës Jugore janë më të ulëta në botë; po kështu edhe mbipesha nuk është problem për ta. Pra, blini vajra dhe ushqime që kanë në etiketat e përbërjes yndyra *monounsaturated*. Ky fakt theksohet edhe nga prodhuesit e këtyre mallrave ushqimore, përdorues të këtyre vajrave, pasi e dinë se është çelësi i shitjes për blerësin e informuar.

Një vaj tjetër shumë i shëndetshëm është ai që përmban një përbërës të mrekullueshëm të quajtur “omega-3”. Ky lloj vaji gjendet në peshqit e ujërave të thella, si salmoni; gjithashtu, edhe në bimën e lirit dhe të kolzës. Ai bën shumë mirë për zemrën (shih kapitullin 10).

Tashmë e dimë se, për të pasur një zemër të shëndetshme, është e rëndësishme të shmangim përdorimin e yndyrave të dëmshme dhe shumë të dëmshme dhe të fusim në dietat e ushqimit tonë yndyra të mira. Shumë herë jemi përpjekur t'i pakësojmë sasi të yndyrave që marrim me ushqimet, duke konsumuar mish pa dhjamë ose qumësht pa yndyrë. Me gjithë këto ndryshime, sasia e yndyrave nuk ka ndryshuar, pasi një sërë ushqimesh të parapëlqyera, si biskotat, tortat, kekët dhe ushqime të parapërgatitura, përmbajnë yndyra të fshehura.

---

<sup>1</sup>. Është një klasë yndyrash bimore dhe shtazore, sidomos vajrash bimore, molekulat e të cilave përbëhen nga zinxhirë karboni me lidhje të dyfishta atome hidrogjeni të pambingopur. Gjithashtu, këto yndyra lidhen dhe me kolesterolin e ulët në gjak.

<sup>2</sup>. Një acid yndyror i kësaj klase është, për shembull, vaji i ullirit. (Shën. i përkthyeses.)