

Persse need kalorid ja muu toitumisreligioon

Krista Scott-Dixon

Tõlkisid

Jass Murutalu

Kristjan Koik

Elise-Marit Kippar

Risto Uuk

Üleolev, ropp, kuid üllatavalt kasulik juhend, et teada saada, mida enda söömisauku panna.
Garanteeritud solvama, üllatama ja rõõmustama.*

* Tulemused võivad varieeruda. Leedus illegaalne.

KRISTA SCOTT-DIXON

stumptuous.com

Ma ütleksin, et „külasta kõigepealt oma arsti enne kui ühtegi toitumisnõuannet siit raamatust rakendada“, aga

heatahtlikud, kuid eksiteele sattunud ja valesti informeeritud „eksperdid“ on pooleldi põhjus, miks me üldse sellises supis oleme.

Nii et kuula parem oma kõhtu.

OK, ma tean, et te olete kõik oma Vikipeedia ja rokimuusika ja pikkade juuste ja naljakate pükstega huvitatud kopeerimisest ja kleepimisest.

Minu ajal kutsusime me seda mahakirjutamiseks. Ainus vahe oli, et meil olid raamatud, mis muutis asjad palju lihtsamaks, kuna professor ei saanud meie idiootsust lihtsalt guugeldada. Ha ha ha!

Igatahes.

Ära ole jobu ega varasta minu asju.

Ma näen, et sa üritad vajutada CTRL+C-d. Jäta see.

Sellegipoolest, palun *jaga* seda tasuta raamatut pere, sõprade, töökaaslastega, Facebooki kontaktidega, kellega sa oled või ei ole maganud, võõrastega bussipeatuses, jne.

Nagu lasteaias, jagamine on lõbus.

Kui sa oled väga laisk, loe lihtsalt seda kokkuvõtet.

Ei tea enam, mida kuradit süüa?

Sa pole üksi.

Persse need kalorid.

Kõik, mida sa arvad, et sa toitumisest tead, on ilmselt jama.

Ära mõtle oma toidust.

Kuidas sa sööd on palju olulisem kui mida sa sööd.

Söö aeglaselt. A-e-g-l-a-s-e-l-t.

Ära vaata telekat söömise ajal. Ära söö arvutilaua taga. Ära söö autoga sõitmise ajal.

Kui sa oled suur inimene, kasuta suurt taldrikut. Kui sa oled väike inimene, kasuta väikest taldrikut.

Söö päris toitu.

Loe silte.

Osta parima kvaliteediga toitu, mida sa endale lubada suudad.

Muutu loovaks. Õpi. Ole strateegiline.

Mida sa sööd ei ole ilmtingimata mida sa saad.

Aita toidul teha oma tööd.

Muutu räpaseks.

Persse need vitamiinid.

Apelsinimahl ei ole päris toit.

„Toitaineid lisatud“ tähendab „Me võtsime head asjad välja, nii et me peame need nüüd tagasi panema.“

Mõni toiduaine ei taha, et seda söödaks.

Söö vikerkaart.

Söö seda, mis lõhnab.

Lase käia, pane tõelist koort oma kohvi sisse.

Ja kui sa juba asja juures oled, söö üks avokaado ka.

Sa peaksid oma liha küljest rasva ära lõikama. Aga mitte selle pärast, mida sa arvad.

Viska suhkur minema.

Suhkur on suhkur on suhkur.

Taimeõlid ei ole päris toit.

Jäta hommikusöök vahele. Kui sa just õhtul üle ei taha süüa.

Otsi toitvust. Otsi energiat.

Asi on ~~majanduses~~ suhetes, jobu.

Keegi ei tule sind päästma.

Lõpeta õppimine ja teadmiste otsimine. Alusta tegemist.

Räägi endale oma toidulugu. Seejärel kirjuta oma toidulugu ümber.

Persse see „tahtejõud“.

Sa ei saa oma keha „parandada“, sest su keha pole katki.

Sa ei vaja mind... või ühtegi teist „eksperti“.

Sa kannad vastutust ainult iseenda eest.

Küsi endalt üks karm küsimus. Kuidas see sul töötab?

Ole kaastundlik.

Saa suuremaks, mitte väiksemaks.

Nii nagu elad, nii ka sööd.

Ei tea enam, mida kuradit süüa?

Sa pole üksi.

Millal muutus söömine nii kuradi keeruliseks ja stressirohkeks?

Miks me andsime enda vastutusvõime ja kokamütsi üle suurettevõtetele ja „ekspertidele“?

Millal hakkas toit „imema“?

Hei, kuhu kadusid meie nabaaugud?

Vahet pole. Siin on see, mis me selleks ette võtame.

Alusta, öeldes *persse need kalorid*.

Jap.

Persse need kalorigid.

Kas sa tahad neid sirttu terve igaviku lugeda?

Ole kalorigest *teadlik* – ehk teisisõnu, tea, millised toiduained on kalorigi-tihedad (näiteks pähkliid, tugevalt praetud toidud) ja millised toiduained pole (näiteks spinat, krevett, suvikõrvits). Aga ära ole kalorige suhtes *paranoiline*.

Kalorige on lihtsalt potentsiaalse energia mõõtühik – kui eredalt lõke põleb, kui toidu põlema paneme. (Mis on rämpstoidu puhul ilmselt parem idee kui selle söömine.)

Su keha on midagi enamat kui lihtsalt ahi.

Tosinajagu faktoreid mõjutavad kui palju energiat sa toidust saad – muld, milles seda kasvatati; töötlemine; kuidas sinu keha sellega toime tuleb; su mikrofloora tervis.

Kaloriginumber toidupakendi peal võib juba ise olla mitusada kalorige mööda.

Tosinajagu teisi faktoreid mõjutab kui palju energiat sa kulutad: sinu hormoonid, su igapäevategevus, su vanus, su tervis, su luutihedus...

Nii et sa ei tea kunagi kindlalt, mis tuleb sisse ja läheb välja.

Lihtsalt kalorigele keskendumine julgustab sind samuti endale valetama, näiteks nii: *Ma ei söönud hommikusööki, seega ma võin seda kooki süüa* või *See magustoit on ainult 100 kalorige, nii et seda võib süüa*.

Ära muuda söömist raamatupidamiseks. Ja ära püüa omaenda keha petta.

Kriipsuta kalorige lugemine oma tegevuste nimekirjast maha. Kas pole kergendus?

Kõik, mida sa arvad, et sa toitumisest tead, on ilmselt jama.

Väljaarvatud juhul kui sa tuled kultuurist ja piirkonnast, kus süüakse endiselt nagu su vana-vana-vana-vana-vana-vana-vanavanemad sõid, siis sa ilmselt ei ole õppinud neid traditsioonilisi teadmisi, mis aitasid neil terved olla.

Kust sa enda informatsiooni nüüd saad?

...meediast?

Enamik toimetajaid on teaduslikult kirjaoskamatud ja armastavad sensatsioonilisust. *Brokkoli ravib vähki* on palju uhkem kui *Üks osake isoleeritult Immature Brassica oleraceast hilissuve jooksul aeglustab kasvujarakkude kasvu vähesel määral*. Sa ei saa neid tegelikult süüdistada.

...avaldatud uuringutest?

Ah, sa mõtled uuringuid, mis on tehtud puuviljakärbestega? Uuringuid, mis on mõeldud reklaamima mingi isiku omandit? Uuringuid, mis on toetatud toidu-, ravimi- ja põllumajandusäride poolt? Uuringuid, mis vaatlesid üht üksikut toitainet isoleeritult mõnes nõus, mitte päris inimese kõhus? Uuringuid, mis on „labori tähtsusega“, mitte „päris elulise tähtsusega“, nagu päris efektiga päris inimestel ja värki? Uuringuid kahtlaste numbrite ja meetoditega?¹

...oma perelt, sõpradelt ja töökaaslastelt?

Ütle mulle, kas nad näevad välja, nagu nad oleks terved?

Ei näe? Jama värk.

Aga see pole halb uudis. See on hea – tegelikult *suurepärase* – uudis.

See tähendab, et *sa võid kivitahvli ära puhastada ja uuesti alustada*. Värskest. Nüüd sa palkad teistsuguse „eksperdi“ -- sellise, kellel on miljoneid aastaid kogemust.

Ei, see pole sinu aju. Tegelikult...

1 Märkus: huvitava lugemisenä uuri John P. A. Ioannidis, Why most published research findings are false. PLoS Medicine, August 2005.

Ära mõtle oma toidust.

Ära usalda oma aju. See valetab.

Su aju on lihtne petta säravate asjadega.

Nagu näiteks isuäratavate lõhnadega. Eredate värvidega. Rõõmustavate maitsetega.

Toidukeemikud ja -töötajad teavad seda. See on põhjus, miks suhkruvatt ei ole hall nagu puuvillatakk.

See on põhjus, miks Cinnabon (*märkus: see on USA magustoit, mille üks oluline koostisosa on kaneel*) lõhnab nii kuradima hästi.

(Kahjuks pole toidufirmad välja nuputanud, kuidas muuta Taco Belli välimus heaks, aga sa ei saa neid selles süüdistada – see on nagu püüaks muuta titetoidu või mudavõileiva maitsvaks.)

Su ajule meeldib mõelda, et tal on kontroll. Nii, et ta üritab asju üle mõelda.

OK, ma tegin just trenni. See tähendab, et ma peaksin sööma kõrge glükeemilise indeksiga süsivesikuid ja selle valem järgi grammi kogus peaks olema 43,6 korda minu lihasmass naeltes... aga oota, ma ei teinud peale trenni mahajahutust, nii, et ma lahutan 12% maha...arvutamas tuule kiirust...

Palun, aju, jää vait. Lase täiskasvanutel rääkida.

Su aju arvab, et ta on tark. Aga ta on päris loll, aeg-ajalt. Eriti, mis puutub toitu.

Usalda hoopis oma keha. See ei peta sind kunagi.

Kui sa ei söö korralikult, annab su keha sulle sellest teada. See on nagu su aus sõbranna, kes ütleb sulle, kui sa oled oma seeliku aluspesu sisse voltinud.

Lõpeta kohe lugemine ja tee skanneering oma peast varvasteni. Kuidas tunne on, füüsiliselt?

Mida su nägu teeb? Mida su suur varvas teeb? Ja mis puutub söömisel...mida su kõht teeb? Harjuta nende asjade teadmist.

Kuidas tunneb su keha pärast söömist?

Tuim ja kaotanud keskendumise? Raske ja uimane?

Sumisev ja omas mullis? Ärritunud ja rahulolematu?

Aevastamas? Peavaluga? Süda peksleb?

Kerge ja kevadine? Täis erksust ja energiat?

Siin on su vihje.

Ära mõtle oma toidust. *Tunneta* oma toitu. Lase kehal olla ekspert.

Kuidas sa sööd on palju olulisem kui mida sa sööd.

Me oleme hakanud liiga palju muretsema selle pärast *mida* me sööme. (Ja toitumisenõustajad on põhilised, keda süüdistada.)

Kui palju valku? Kui palju rasva? Kas munad on „kahjulikud“? Kas ma peaksin sööma hommikusöögiks kaerahelbeputru?

Persse see kõik. Kui sa sööd nagu ogar loom, kinnisidee küüsis hull või zombi, siis pole vahet, kas sa sööd vetikaid või searibisid.

Jah, toidukvaliteet on väga oluline. (Loe edasi, ma jõuan sinna.)

Aga *kuidas* sa sööd, trumpab *mida* sa sööd.

Kus sa sööd? Enda autos? Laua taga istudes? Restoranis?

Kellega sa sööd? Üksi? Teistega koos? Teistega, kes kinnistavad ebatervislikke harjumusi?

Kui kiiresti sa sööd? Aeglaselt söömine on parim asi, mida sa enda pihaümbertõõdu ja tervise jaoks teha saad.

Mida sa märkad söömise ajal? Kas sa pöörad tähelepanu toidule – maitse, kooslus, lõhn, kuidas see su enesetundele mõjub? Kas sa keskendud enda kõhusignaalidele? Kui täis on su kõht praegu? Tee enda kehast skanneering, nagu eelmisel lehel sai mainitud.

Kuidas sa valid, mida süüa? Võtad kiirelt kusagilt kaasa? Valid hoolikalt? Mida kõik teised söövad? Kas sa küsid küsimusi, kust su toit tuli, kes seda kasvatas ja kuidas see sinuni jõudis?

Miks sa sööd? Sellepärast, et su kõht on tegelikult füüsiliselt tühi? Sellepärast, et sa oled kurb, vihane, igavlemas või ärevuses?

Keskendu *kuidas* peale ja *mida* hoolitseb tihti enda eest ise. Siin on see *kuidas*, mida sa otsid:

Vali oma toit läbimõeldult, keskendudes toidukvaliteedile.

Söö istudes, puhanult ja ilma segavate faktoriteta.

Söö koos teistega nii tihti kui võimalik – jagades väärtuslikku liidet, mitte lubades halbu harjumusi.

Pööra tähelepanu toidule. Käitu temaga austuse ja hoolitsusega.

Pööra tähelepanu oma kehale, eriti mida su kõht tunneb, aga ka mida iganes su keha teeb.

Söö tähelepanelikult ja *aeglaselt*, teadlikult.

Söö aeglaselt. A-e-g-l-a-s-e-l-t

Jah, ma tean, et ma juba ütlesin seda, aga ma ütlen uuesti:

Söö aeglaselt.

Kui sa ei saa midagi sellest raamatust, proovi sellele punktile pihta saada.

Arvad, et sööd aeglaselt? Söö veel aeglasemalt.

Mälu. Mälu veel rohkem. Neela. Märka maitseid. Ja tekstuuri.

Pea pausi enne oma järgmist ampsu.

Doritod maitsevad nagu sitt, kui sa sööd aeglasemalt. Aga värsked marjad maitsevad endiselt suurepäraselt.

Mõõda aega. Kui sul ei võta söömine *vähemalt* 15 minutit aega, siis kurat võtaks, söö aeglasemalt.

Kurat võtaks, ma nägin palju vaeva, et seda valmistada. Sa võiksid seda vähemalt maitsta.

Hei, tead mis, aeglane söömine aitab sul tähele panna, mida su *keha* – mitte su aju, mitte su emotsioonid, mitte su „tihe graafik“ – tahab.

Ära vaata telekat söömise ajal. Ära söö arvutilaua taga. Ära söö autoga sõitmise ajal.

Jumal hoidku, *pööra tähelepanu* sellele, mida sa oma suhu kühveldad.

Peaaegu mitte ükski inimene – väljaarvatud erakorralise vastuvõtu arst või sõdur sõjatoos – pole nii tõine ja tähtis, et nad ei saa 15-20 minutit täielikult söömisele pühenduda.

Kui sa oled suur inimene, kasuta suurt taldrikut. Kui sa oled väike inimene, kasuta väikest taldrikut.

Tänu mu sõbrale ja kolleegile Dr. John Berardile selle pärl eest. Oh jumal, ma soovin, et ta oleks mulle seda 20 aastat tagasi öelnud. See oleks võinud mul 25 kilogrammi säästa.

Kui paganama lihtne on see idee? Ossa kurat!

Uuesti, juhul kui sa ei märganud seda keerulist valemit:

Suur inimene? Suur taldrik.

Väike inimene? Väike taldrik.

Samuti:

Tahad olla väiksem inimene? Väike taldrik.

Tahad olla suurem inimene? Suur taldrik.

Me võime protesteerida, et me olema targemad kui see. Me ei ole. (Mäletad? Aju on loll. Aju luiskab.)

Me sööme (või ei söö) vastavalt keskkonna vihjetele. Nagu näiteks taldrikute suurus. Jah, see loeb.

Kui sa sööd regulaarselt taldrikust, mida sa Ameerika restoranis saad, siis parem ole üle 2 meetri pikk.

Söö päris toitu.

Kas sa oskad öelda, mis antud toit originaalselt oli? Kui oskad, siis suurepärane. See on tõenäoliselt tõeline toit. Söö seda.

(Näited: õun, terve kala, sibul.)

Kui sa ei tea, siis see pole tõeline toit. (Või sa peaksid oma lihuniku ja juurvilja äratundmise oskusi lihvima. Vihje: kana on rohkem kui lihtsalt tissid ja perse.)

Küsi endalt, kui palju samme see toit läbis, enne kui ta sinuni jõudis.

Kui see tuleb kotis, kastis, plastmassist pakis, siis see tõenäoliselt pole tõeline toit.

(Näited: M&Ms, Froot Loops (*värvilised krõbuskid*) jne.)

Loe silte.

Kui sa tahad ikkagi osta toitusid pakitult, kastikestes või plastmassist pakikestes, siis vähemalt loe silte.

Kõik, millel on rohkem kui 2-3 koostisosa, pole tõenäoliselt päris toit.

Kõik, millel on pikad keemilised nimed, pole tõenäoliselt päris toit.

Kõik, mida promob maskott, ei ole tõenäoliselt päris toit.

Kõik, mis lõpeb -oos lõpuga (nagu näiteks glükoos, fruktoos, sükroos või tselluloos), ei ole tõenäoliselt päris toit.

See, et sa ostad seda tervisepoest või et see on märgitud „looduslikuks“, „mahedaks“, „sulle heaks“, või „pehmelt hellitatud hipimõmmide poolt“, ei tähenda, et see ei võiks olla rämps.

Loe. Silti.

Eriliste eelarvamustega.

Osta parima kvaliteediga toitu, mida sa endale lubada saad.

Ma ei mõtle, et osta kalamarja. Ma ei mõtle, et šoppa uhkes, ülehinnatud, „gurmee“ toidupoes.

Ma mõtlen, et kuluta ekstra 50 senti või dollar kilo kohta, et saada tõelist, head toitu.

Ma mõtlen, et õpi ise kokkama, et su raskesti teenitud raha kuluks kõrge kvaliteediga koostisosadele, mitte suurte toiduärirühmade taskusse. Ja et sa teaksid, nagu su loovad ja ressursirikkad Depressiooni-ajastu esivanemad, kuidas muuta kivisupp maitsvaks justkui viie tärni roaks.

Ma mõtlen, et mine oma toidupoe juhataja juurde ja küsi talt, miks ostab pood odavalt mürgitatud Hiina õunu, kui sa ise elad Vermontis ja praegu on september. (Märkus: see on sama nagu eestlased söövad septembris Poola õunu.)

Ma mõtlen, et võta laupäeval tunnikene ning mine turule. Kuluta natuke rohkem raha millelegi, mis on värske ja kohalik. Sa toetad enda kommuuni ja kohalikke põllumehi. (Siis on neil ka raha, mida toidule kulutada.)

Ükskõik kui väike või suur su eelarve toidu jaoks on, tee kindlaks, et sa saad väärtust oma raha jagu.

Ära kohtle toitu kui mingit kõrvalist kulutust. Toit aitab su kehal töötada. See on väärt rohkem kui kaabeltelevisioon; püksid, millel on persele kirjutatud „JUICY“; või midagi muud eBay-st.

Toit on investering, mitte kulutus.

Aga ära aja *kvantiteeti* segamini *kvaliteediga*. Allahinnatud limonaad on ikka sitt, kuigi see on odav sitt.

Vali *kvaliteet* enne *kvantiteeti*.

Võrreldes ülejäänud maailmaga, kulutame me põhja-ameeriklased toidule kõige vähem oma sissetulekust – umbes 10%.

See tähendab, et ülejäänud 90% läheb muudele asjadele. Asjadele, mida sa ei pruugi tegelikult vajada.

Kui sa muretsed palju sul toidule kulub, proovi nädal aega oma kulutustest päevikut pidada. Saa teada, kuhu su raha tegelikult läheb.

Kas sa saad ümber paigutada mõned lisadollarid sinna ja tänna?

Muutu loovaks. Õpi. Ole strateegiline.

Jaa, ma ütlesin, et ära mõtle toidust üle. Aga sa saad kasutada oma aju heaks, mitte halvaks.

Mõtlev aju on väga hea asjade välja mõtlemises. Viska talle probleem ja küsi lahendust.

Kui sa tahad süüa hästi rahaliste piirangutega, võta välja oma pliiaats ja paber ja palu mõtleva ajul mõelda, kuidas rahaga paremini ringi käia.

Või nuputa välja, kust allahindlusi leida. Või, kuidas tervet kana küpsetada, sest see on palju odavam kui nahata kanarind. Või osta puuvilju ja juurvilju, millel on hooaeg. Või otsi enda sõbra telefoninumber, kellega kahe peale hunniku kvaliteetset liha osta.

Näed? Ma kasutasin oma mõtlevat aju 45 sekundit, et kõike seda trükkida. (Mu mõtlev aju õppis trükkima 9. klassis, siis kui see oli „masinakiri“, mitte „klaviatuurikiri“.) Kujuta ette, mida sa suudaksid välja mõelda, kui sul oleks tervelt 3 minutit.

Kui sa leiad ennast halbade harjumuste küüsis, küsi mõtleva ajult alternatiive. Mõtlev aju armastab planeerimist. (Aga kindlasti vaata, et mõtlev aju mõtleks ka välja, kuidas plaan B-d rakendada või muidu satud sa igavesse „oleks võinud-oleks pidanud-oleks teinud“ tsükklisse.)

Alusta vaikselt. Väga vaikselt. Nii vaikselt kui võimalik. Mõtlev aju muutub ülekoormatuks ja hakkab nägema illusioone hiilgusest.

Ütle mõtlevale ajule, et ta rahuneks maha, saaks endast üle ja nuputaks välja ühe VÄGA väikese ülesande, mida täna teha.

Kasuta mõtlevat aju, et *planeerida* ja *teha ainult* tarku asju. Kohe, kui sa näed, et mõtlev aju tahab juhtida sind kalorilugemiskalkulaatori poole või raamatu „Kuidas ratsionaliseerida halba käitumist“ poole, anna talle laks.

Seejärel anna vaatlemine, analüüs ja hindamine üle oma kehale.

Mida sa *sööd* ei ole ilmtingimata mida sa *saad*.

See, et mingi toiduaine *sisaldab* Ainet X, ei tähenda, et sa *omastad* sealt Ainet X-i.

Näiteks, rohi sisaldab A vitamiini. Aga väljaarvatud kui sa oled lehm, ei saa sa rohust muud kui kõhuvalu.

Toitumisnõustajad on meie perse kallal seoses piima joomisega. Sa pead saama kaltsiumi! Selle loogika järgi on jäätis tark valik.

Jaa, piimatooted *sisaldavad* kaltsiumi. Aga mis puutub sellesse, kuidas meie keha *tegelikult omastab ja kasutab kaltsiumi*, piimatooted feilivad.

Kaltsiumivõit? Keedetud lehtkapsas.

Veel kaltsiumivõitu? Tõelised toiduained, mis sisaldavad magneesiumi ja teisi mineraale. Luupuljong. Väljas päikese käes olemine. Piisavalt valku. Korralikult puhkust ja taastumist. Rasva, et enda seksihormoone õnnelikena hoida. Raskuste tõstmine, jooksmine ja hüppamine. Palju juurvilju ja puuvilju – need aitavad keha aluselisena hoida, et see ei imeks mineraale skeletist, et happelisust vähendada. Enda soolestikubakterite söötmine.

Kõik need asjad aitavad su kehal kaltsiumi korralikult kasutada – ja ka kõiki teisi toitaineid.

Lihtsalt kaltsiumi jagamine ilma signaalide ja käsklusteta on sama hea nagu visata maha hunnik saematerjali ja oodata, et sinna tekib läbi ime maja. Ja ühe toitaine ületarbimine lükkab teised tasakaalust välja.

Kui sa muretsed luude mineraaltiheduse pärast:

- söö palju värvilisi juurvilju (ma mõtlen PALJU), eriti lehelisi ja rohelisi;
- söö piisavalt valku (jah, luud on enamasti valgud, mitte lihtsalt skeleti moodi kivid);
- väldi suhkrut;
- söö palju erinevaid mineraale (mitte lihtsalt kaltsiumi) tõelisest toidust;
- söö piisavalt naturaalselt eksisteerivaid küllastunud rasvu;
- anna enda luudele midagi teha – laadi neid raskuse all! Jookse! Hüppa! Löö!

Aita toidul teha oma tööd.

Söö palju erinevaid toiduaineid. Toitained töötavad sünergiliselt – teisiti öeldes meeskondades. Nad tugevdavad üksteist ja mängivad koos hästi.

Söö tõelist toitu. Tööstuslikud toidukemikaalid (nagu säilitusained, tehismagustajad ja tehisvärvid) kahjustavad soolestiku tervist ja seedimist. Ja tõelised toidud on super-toitained pakikesed.

Söö aeglaselt. Sa oled rahul vähemaga, naudid toidukorda rohkem ja su soolestik suudab toitu paremini seedida. Mälu korralikult. Sa arvad, et su kõht tahab tervet kanatiiba, millega mässata?

Söö rasva. Sa ei saa rasv-imenduvaid vitamiine selleta toidust kätte.

Söö abistavaid baktereid. Kääritatud toiduained nagu hapukapsas ja kimchi (märkus: Koreast pärit juurviljadest valmistatud toit) sisaldavad baktereid, mis aitavad meil asju korralikult seedida. (Vaata järgmist punkti.)

Muutu räpaseks.

Praegu on Lysoli (*märkus: Lysol on majapidamisvahend*) ja antibiootikumide maailm. Ja meil on elujõulised bakterid selle tõestuseks.

Puhtad käed on tark idee. Lehmakaka ja mürkide eemaldamine toidult korraliku pesemisega – samuti hea plaan.

Aga ära mine liiale. Head bakterid on head.

Meil on triljoneid väikeseid olendeid kõhus ja nad näevad palju vaeva, et meid tervena hoida. Me vajame neid, et asju seedida. Me vajame neid enda immuunsüsteemi jaoks. Me vajame neid – usu või ära usu –, et ennast täie mõistuse juures hoida.

Ilma nendeta me peaksime mulli sees elama.

Sul ei ole vaja oma toitu desinfitseerida. Tegelikult, sa ei peakski.

Lihtsalt pese oma käsi tavalise seebiga (lase selle ainetel ja hõõrumisel bakterid eemale ajada – sa ei pea kõigele mingit desinfitseerimisainet peale valama) ja külmuta ning küpseta kõike korralikult.

Söö meelega natuke häid baktereid.

Söö natuke hapukapsast, kimchit või midagi muud kääritatud. Juurviljabakterid on paremad kui piimabakterid, aga tavaline jogurt (mitte magustatud rämps, mis on põhimõtteliselt jäätis topsis) sobib siiski suurepäraselt.

Kui sa vihkad kõiki kääritatud asju, tarbi hoopis head probiootikumi. Ja tea, et sa murrad oma vanavanemate südame.

Aeg-ajalt söö midagi oma aiast pesemata. Meie kehad tahavad vahel natuke mullabaktereid.

Nagu mu *vanavanaema* ütleb: „Natuke muda ei tee kellelegi halba.“

Ta on elanud 85-aastaseks ja ikka kasvatab ise omale toitu ja kahtlemata sööb natuke mulda. Nii et ta peab midagi õigesti tegema.

Persse need vitamiinid.

Loodus naerab sinu inimkatsete üle tema imesid tabletti kopeerida. See on pannud rohkem kasulikke kemikaale ühte apelsini kui sina leiaksid keskmisest laborist.

Kui sul on skorbuut ja sa elad kivil keset ookeani, okei, söö vitamiinitablette.

Kõik teised: Sööge tõelist toitu. (Mäletad?)

Apelsinimahl ei ole päris toit.

See on sõdurite sõjaaegne toode. Täpselt nii – toit, mida sõdurid söövad külmutatud pakikestest.

Apelsinimahl on toidutööstuse propaganda toode. See ei ole naeratavatelt põllumeestelt. See on pärit masinast ja keemialaborist.

Söö üks kuradi terve apelsin.

„Toitaineid lisatud“ tähendab „Me võtsime head asjad välja, nii, et me peame need nüüd tagasi panema.“

Ainus vahe on, et see, mille me tagasi paneme, pole kunagi nii hea kui see, mis seal algselt oli.

Jahvata vitamiinitablett ja sega seda saepuru sisse. Palju õnne. Sa just „liskasid toitaineid“ sellesse saepurusse. Vala natuke piima sellele ja sul on valmis hommikuhelbed.

Arvad, et ma teen nalja? Põrgu, puidumass on sulle tõenäoliselt parem kui enamik teraviljahelbeid.

Tegelikult, otsi üles „tselluloos“ enda lemmiktoitude pakendilt. See on pudruks tehtud puud; ja seda sisaldavad su vahvlid, teraviljahelbekesed, leivad ja kuklid ja põhimõtteliselt kõik McDonalds-ist.

Kui sul on puidusaag, siis võiksid sa oma teraviljahelbekesteäri püsti panna.

Mõni toiduaine ei taha, et seda söödaks.

Loodus on jõhker. Elu toitub elust. See on reaalsus, millega me kõik nõus oleme, et olla osa sellest ökosüsteemist. (Kui sa tahad välja astuda, ma soovitan *breatharianismi*, aga see ei aita sul väga kaugele jõuda.)

(Märkus: eesti keeles võiks *breatharianismi* nimetada „õhutoitluseks“.)

Kuni viimase ajani, olime me kassitoit. Me lihtsalt saime väga targaks keppide ja kivide kasutamisel.

Aga see on ainult aja küsimus, millal meie tulnukatest isandad välja ilmuvad ja hakkavad meid küpsetama nagu popkorni. Või su lemmik-puudel toitub su jalast nagu hunt pärast seda kui sa trepist alla oled kukkunud.

(Tegelikult, bakterid söövad praegu su surnud rakkusid, need kuradi vördjad.)

Ära lase ennast petta puude poolt, mis jätavad mulje nagu neile meeldiks, et neid kallistatakse: Taimed on nõmedad persevestid. Nad ei taha, et sa neid sööksid. Või võtaksid nende lapsukesi.

Kuna taimedel ei arenenud kunagi jalgu, siis nad ründavad sind hoopis kemikaalidega.

Mõnda kemikaali suudame me taluda. Tegelikult on mõned kemikaalid meile isegi head. Nagu mitmed taimepigmentid – need asjad, mis muudavad puuviljad ja juurviljad värviliseks. (Vaata järgmist punkti.)

Teisi kemikaale me ei suuda taluda. Täpsemalt, taimed ei taha, et sa nende seemneid seediksid. Nad vajavad neid sittu, et paljuneda. Nii nagu emakaru kaitseb oma poegi, teevad taimed kindlaks, et nende seemned sind mürgitaksid või sinust seedimata läbi läheksid.

Teraviljad on seemned – ja nende keemiline koostis kindlustab, et su kehal oleks kurb, et sa neid söid.

Teraviljad, eriti nisu, jagavad oma haigust kaugele, alustades sellest, et tirivad sulle kolmanda (ja neljanda ja 6. tuhandenda) perseaugu *sinu soolestikku*, et siis ülejäänud kehasse joosta.

Tunned ennast peeretavana, puhitunult, sügelevalt, aevastamas, peavalus, vinniliselt, valudes, värisemas, tursununa, unustavana ja/või ärritununa?

Võta *kõik* teraviljad – jah, see tähendab leib, pasta, riis, muffinid, kuklid, koogid, kaerahelbed, teraviljahelbed, mais ja kõik teised salapärased väikesed ahvid nagu gluteen su töödeldud toidus – enda toitumisest terveks kuuks välja ja jälgi, kas su enesetunne muutub paremaks.

Pole tänu väärt.

Söö vikerkaart

Taimed ei taha, et nende lapsi söödaks. Samamoodi ei taha nad, et putukad neid näksiks, et päike neid kõrvetaks, seened neid nakataks, või mesilased neid ignoreeriks.

Õnneks saavad taimede paranoia ja ellujäämisinstinkt sind aidata.

Pigmendid ja kemikaalid, mis taimedel on arenenud, et end kaitsta, on tavaliselt väga toitvad. Erandiks on teraviljad – tavaliselt see, mis teeb taimed värviliseks ja tugevaks, teeb sind terveks.

Kui sa sööd taimi, söö vikerkaart. Näiteks:

Punane: punane pipar, punased tomatid, roosa greip, arbuus, maasikad, jne.

Oranž-kollane: apelsinid, kabatšokk, oranžid maguskartulid, porgandid, aprikoosid, jne.

Rohelised: lehelised, brokkoli, rohelist oad, jne.

Sinine-lilla: mustikad ja mustsõstrad, baklažaan, lilla kapsas, jne.

Sulle informatsiooniks: Mis lihasse puutub, siis *ära* söö vikerkaart. Lihtsalt mainin.

Sinine kana külmiku tagaosas ilmselt ei pane sind ennast paremini tundma, küll aga võib see aidata sul sooltest kümme kilo kaotada.

Söö seda, mis lõhnab.

Koos vikerkaare söömisega, söö tugevasti lõhnavaid toite.

Just nagu värvilised pigmendid, kaitsevad taimede lõhnavad õlid neid haiguste ja olevuste eest. Sina lõikad neist kasu läbi maitse ja tervislikkuse. Nämm!

Nende hulgas on:

- värsked ürdid nagu basiilik, petersell ja tüümian
- küüslauk, sibulad, roheline sibul, murulauk, jne
- vürtsid nagu kaneel, kurkum, pipar ja muskaatpähkel.

Kõigis on ühendeid, mis võitlevad haiguste, vananemise, põletiku, bakterite, viiruste... ja isegi sääskedega!

Tänavatel liigub kõlakas, et küüslauk aitab kaasa ka verevoolule su ulakates osades. Lihtsalt mainin.

Kui sulle meeldib juust, proovi veidi isetehtud toorpiimajuustu. Seda läheb ainult natukene vaja ja see kütab asjad üles. Tõelised, bakteriaalselt fermenteeritud juustud panevad võltsi töödeldud juustu nääma värvitud küünlarasvana. (Mis ta põhimõtteliselt ongi.)

Ära unusta fermenteeritud asju. Need panevad sulle puraka püksi ja panevad su kõhuputukad tšatšad tantsima!

Lase käia, pane tõelist koort oma kohvi sisse.

Igapäevane supilusikatäis koort pole kedagi paksuks teinud ja see ilmselt vähendab hiljem su toiduihasid.

Siiski, loe enne tootesilti. (Nagu ma ütlesin.)

Oled ilmselt üllatunud teada saades, et enamuse koort ... ei olegi koor. See on kuradi piima-emulgaatori hübriid.

Ja "kohvi maitsestamine"? Frappucino? Palun. Iidsed Aafrika kitsekarjajad ei avastanud ja täiustanud imelist kohvikirsimahla, et sa saaksid sinna sisse suhkru ja kemikaali junni panna.

Otsi endale mõni tore orgaaniline 35% rasvasisaldusega vahukoort – *tõeline* koor, ilma kõige sitata – ja kasuta seda väike tõrts. Su maitse näsad tänavad sind.

Ja kui sa juba asja juures oled, söö üks avokaado ka.

Avokaadod on täis kasulikke kiudaineid, vitamiin E-d ja häid rasvu. Monoküllastumata rasvad nendes suurendavad täiskõhutunnet.

Söö neid tavaliselt või korraliku guacamole sees. (*Märkus: guacamole on Mehhiko päritoluga avokaadot sisaldav toit.*)

Proovi süüa hommikusöögiks terve avokaado koos mõne munaga, mis on praetud päris või sees. Sa pole järgmised kaks päeva näljane ja sa muigad nagu sooda, ähmasest hallutsinatoorsest heaolust.

Sa peaksid oma liha küljest rasva ära lõikama. Aga mitte selle pärast, mida sa arvad.

Rasv on Looduse ladu. Midaiganes loomale toidetakse, jääb ka tema rasva.

Kui liha pole rohul karjatatud, siis su veisepraad (ja sealih ja kana) kasvatati tehasestiilis söödaplatsil teraviljade ja ravimitega. See tähendab, et looma rasvas on kõik see sutt, mida sa enda kehasse ei taha – hormoonid, pestitsiidid, antibiootikumid ja liialt omega-6 rasvhappeid.

Looduslikult kasvavad loomarasvad ei ole "pahad". Neil on toitumises tähtis osa. Nad ei tekita südamehaigusi. (See on hoopis suhkur. Vaata järgmist punkti.)

Meie esivanemad sõid tapetud loomadest kõik ära, isegi lõmastatud rasvased osad. *Eriti lõmastatud rasvased osad. Lõmastatud rasvased osad tegid meie ajud suureks ja hormoonid õnnelikuks. Rasv teeb targaks. Rasv tekitab seksi-isu.*

Rasv on ainult siis "halb", kui ta on prügi täis topitud. Või inimeste loodud. Või kombineeritud suhkruga.

Osta orgaanilist rohul karjatatud liha, võid ja koort. Osta vabadusest püütud, ideaalselt jätkusuutlikku rasvast kala nagu lõhe ja makrell.

Ja siis naudi seda rasva oma südame rahuloluni. (Jah, su süda on päris rahul ka küllastunud rasvadega.)

Kui sa ei söö loomi, mine otsi endale selle asemel üks kookospähkel.

Viska suhkur minema.

Mõned inimesed ütlevad, et "ei ole halbu toite", sest nad on argpüksid või neid imetavad toidukorporatsioonid.

Ma pole kumbki ja seega ma ei nõustu. Halvad toidud *on* olemas.

Suhkur on üks neist.

Lauasuhkur ilmus lääne dieetidesse 1700-ndate lõpus. Kõrge fruktoosisaldusega maisisiirup ilmus välja 20. sajandi keskpaiku.

Meil on miljon aastased kehad. Nad ei saa selle uue sitaga hakkama. Nad taluvad seda...vaevu. Kuni enam mitte.

Tead, kuidas suhkur hakkab kleepuma või karamelliseerub, kui sa ta maha ajad või sellega küpsetad? Sama juhtub sinu kehas.

85-90% diabeedi juhtudest on II tüüpi diabeet. II tüüpi diabeet on täiesti ennetatav.

Loe seda uuesti: *85-90% diabeetikutest kannatavad praegu midagi, mis ei pidanud ilmtingimata juhtuma.* Selle fakti teadmine paneb mu hinge natuke värisema.

Sama on südamehaigustega. Või rasvunud maksa tõvega. Või ükskõik millistega nendest tosinatest teistest probleemidest, mis tulevad liigsest suhkrust ja tema käsilastest: liiga palju insuliini, liiga palju vabalt ringi hulpivaid triglütseriide ja liiga palju põletikulisi kemikaale.

Kui sa tahad edev olla, siis suhkur põhjustab kortse. Viska suhkur minema ja võta omaks uus, seksikas sina.

Jah, ma tean, et suhkur on nämma. Kassid arvavad, et antifriis on ka nämma.

Sa ei pea hakkama moraalitsema, mässama ja/või ennast piitsutama oma "suhkrusõltuvuse" pärast. Lihtsalt vähenda tarbimist. Taaselusta oma maitseärsad.

Aeglane söömine aitab. (Kas ma mainisin seda juba?) Kasuta oma mõtlevat aju, et ta aitaks sind lahendustega.

Suhkur on suhkur on suhkur.

Olgu see lauasuuhkur, kõrge fruktoosiga maisisiirup, mesi, agaav, melass, peedisuhkur, suhkruroog või mõni teine "naturaalne" magustaja...

Peaaegu kõik, mis lõppeb "oos"-iga on suhkur.

Kõik, mida kutsutakse "suhkruks" (nagu kookosesuhkur või datlisuhkur) on suhkur.

Kõik, mida kutsutakse "siirupiks" (nagu vahtrasiirup või pruuni riisi siirup) on suhkur.

Iga toit, mille ülesanne on olla magus, on suhkur. Või kunstlik magusaine.

Vabanda. Mina ei mõelnud orgaanilise keemia reegleid välja.

Taimeõlid ei ole päris toit.

Kutsu mind gurmee snobiks, aga ma ei usu, et midagi, mis on tehtud lahustitega, valgendajatega või raskemetallidega, saaks kutsuda päris toiduks.

Sa saad ise teha võid, aga sa ei saa ise teha stabiilset rapsi- või päevalilleseemneõli. Mõtle selle üle.

Sinu ja pudeli küpsetusõli vahel on tohutul hulgal kanistreid, torusid, keemikukostüüme ja insenere.

Su rakud saavad ka erinevusest aru.

Jäta hommikusöök vahele.

Või ükskõik mis teine söögikord.

Kui sa pole füüsiliselt näljane, ära söö.

Jah, jah, „uuringud näitavad” et „hommikusöök on kõige tähtsam toidukord päevas”.

Kas sa vahel mõtled, kes neid uuringuid rahastavad? Samad inimesed, kes sulle puidumassist vahvleid toovad.

Ignoreeri heatahtlikke toitumiseksperthe, kes soovivad sul süüa nagu mäletseja karjamaal. Meie esivanemad said täiesti kenasti hakkama ühe toidukorraga päevas. Või ühega mõne päeva tagant.

Ma ei ütle, et sa peaksid ennast näljutama. Ma ütlen, et söö *ainult* siis, kui sa oled tõesti *füüsiliselt* näljane.

(Mitte *psühholoogiliselt* näljane. Mitte „tahan midagi maitsta”. Mitte „Kuule, ma tahaks praegu täiega [lisa siia toit X].” Füüsiliselt, kõht-korisemas-näljane.)

Kui sa just õhtul üle süüa ei taha.

Siis ma soovitan suurt hommikusööki ja korralikku lõunat ja jäta õhtusöök üldse vahele.

Kas ma tohin soovitada neid värvilisi köögivilju, avokaadosid ja kvaliteetset peekonit?

Otsi toitvust. Otsi energiat.

Toit peaks meid toitma – tõeliselt *toitma* – sõna kõikides tähendustes.

Kas su toit toidab....

...su keha?

...su hinge?

...su sidet teistega?

...su tegevusi?

...su elu?

Toit peaks meid ka elus hoidma. *See* hõlmab kasu ja kasvu pikas perspektiivis.

Kas su toit ja söömine hoiavad korras...

...su vaimu?

...su kogukonda?

...su pärandit ja traditsioone?

...su keskkonda?

Asi on majanduses suhetes, jobu.

90% jaoks mu nais klientidest on nende toitumisprobleem hoopis suheteprobleem.

Kutid, ma ei saa praegu teile protsenti anda, aga ma vean kihla, et see pole eriti vähem, vaatamata teie matšo välisilmele.

(Ma tean, et teil on krõbedad koorikud aga pehme sisu, te maitsvakesed.)

Kui sul on raskusi toidu ja söömisega, on väga suur tõenäosus, et sul pole ainult toiduprobleem. Sul on ka suheteprobleem.

Äkki sa leinad kedagi.

Äkki sa ei suuda küsida seda, mida tahad.

Äkki sa pead ütleva sagedamini „ei”. Või sagedamini „jah”.

Äkki sa tunned end üksikuna, kuigi pole üksi.

Äkki sa ei suuda leida sõnu, et öelda asju, mida on vaja öelda.

Äkki sa tahad ära joosta, aga su jalad on kinni nagu halvast unenäost.

Kas asi on su suhetes su partneriga, perega, sõpradega, kaastöötajatega, ülemusega, postimehega või Starbucks'i teenindajaga – või kõige tähtsam, su suhtes sinu *endaga* – su toidu ja söömise jamad on peaaegu alati sinu suhetega seotud.

Paranda suhted ja oled teinud pika sammu parandamiseks oma toitumist.

Keegi ei tule sind päästma.

See punkt tuleb mu kolleegi, Kõhnast Lihaseliseks programmi treeneri Paul Valiulise, manifestist, mis oli kirjutatud keset ööd rannas istudes.

Erinevalt enamusest hulludest mõtetest, mis sellistes tingimustes tekivad (nagu *Kõik on sinep, kutt või Miks me ei ela maa all mahajäetud raudteeautodes?* või *Hurvitav, kas ma suudaksin ehitada ragulka vanadest aluspükstest ja kaalikutest?*), oli see päris hea idee.

Paul mõtles inimsuhetest. (Neiud, teie infoks, mingit printsi valgel hobusel pole tulemas. Ava omaenda pangakonto.)

Aga see rakendub ka söömisele.

Ei ole ühtegi sellist erilist toitu, toitainete kombinatsiooni, toidulisandit, dieeti või maagilist rituaali, mis teeks sind täiuslikult mitte-näljaseks või teeks su elu korda.

Miski ei võta ära inimeste ebamugavust ja kannatusi igaveseks. Nälg – kas füüsiline või eksistentsiaalne – on vältimatu. Elu on imeline ebatäiuslikkus.

Ma tean. Olen aastaid otsinud.

Lõpuks ma taipasin: Mõnikord on OK olla näljane. Mõnikord on OK tahta asju, aga neid mitte saada. Mõnikord on OK tunda ennast ebamugavalt. Mõnikord on OK olla vihane, kurb, igavuses, ärev või lihtsalt tühi.

Ma ei vaja toidupäästjat, kes mind sellest välja lunastaks.

Sa oled ennegi näljane olnud, eks? Veidi näljane? Võib-olla isegi näljast hullunud? Võib-olla olid sa kusagil ja neil polnud pakkuda sulle sobivat toitu? Ja sa jäid ellu?

Noh, see on kõige hullem, mis võib juhtuda.

Sa juba tead, kuidas on tunda end ebamugavalt. Ära jookse selle eest minema. Pööra ümber ja mine selle sisse.

Muutumine on sügelev. Kohe kriipiv.

Kui tahad oma toitumist muuta, ole valmis väikeseks sügeluseks.

Aga pluss on see, et nüüd ei pea sa istuma, oodates kabjaplagnate heli.

Lõpeta õppimine ja teadmiste otsimine. Alusta tegemist.

Õppimine on hea. Mul on doktorikraad ja hunnik lugemata teadusuurimusi selle tõestuseks.

Aga mingil hetkel sa pead oma perse maast lahti tõstma ja midagi tegema. Kohe praegu.

Lõpeta blogide lugemine. Lõpeta detailide üle pabistamine. Lõpeta mõtlemine sellest, kas X grammi seda on parem kui Y grammi seda. Lõpeta internetis vaidlemine. Eriti, lõpeta peavoolu meedia toitumisartiklite lugemine. (Vaata ülevalt „Kõik, mida sa arvad sellest, kuidas süüa, on ilmselt jama“.)

Anna mõtlevale ajule paus (kuigi öelda, et mõtlev aju on tegev veebivaidlustes, on vaieldav). Anna oma kehale kontroll. Su kehale meeldib tegutseda.

Kui sa tahad oma toitumist parandada, lõpeta kohe lugemine. (Tule kolme minuti pärast tagasi.)

Järgmise kolme minuti jooksul – jah, need, mis kohe tulevad – tee midagi, et oma toitumist parandada.

Isegi kui see on ainult ostunimekirja tegemine või just tellitud pitsa tühistamine. Isegi kui see on kiire kehaskanneering ja kõhukatsumine, et näha, kas sa oled tõeliselt näljane. Isegi kui see tähendab klaasi vee joomist. Isegi kui see on viimase, limase, äranäritud kummikommi tüki väljasülitamine.

Mul savi, mis see on. Lihtsalt tee *midagi*.

Muutus tuleb *tegutsemisest*.

Oma keha teadmiste rakendamisest ja nende tegevusse panemisest. Mitte ainult tahtmisest. Mitte ainult mõtetest.

Ehita omale parem söömiskogemus läbi igapäevase harjutamise. Läbi oma kehakeele rääkima õppimise ja selle märkide lugemise. Ja läbi tegutsemise.

Pane oma telefonile meeldetuletus. Kutsu seda kolme-minuti tegevuseks.

Iga kord, kui sa kuuled helinat, tee oma kolme-minuti asja. Siis viska endale viis.

OO JAA, SEMU!!

Räägi endale oma toidulugu.

Kui sa konsulteerid toitumisinõustajaga, on tihti esimene asi, mida ta tahab, et sa teeksid, oma toitumispäeviku tegemine mitme numbriga ja mõõtmisega, nagu see siin:

Esmaspäev, 8.00: 1 tass helbeid 17 rosinaga, pool tassi 1% piima, 1,5 tassi õunamahla, 8 untsi kohvi 1 tl koorega.

Persse see. Kes mõtleb toidust nii? Toitumisinõustajad. Nii juhtub, kui sa lased mõtleval ajal bussi juhtida.

Kas sa isegi suudad ette kujutada, milline näeb välja 1 tass helbeid 17 rosinaga ja pool tassi piima? Loomulikult mitte. Enamus normaalseid inimesi teevad toidust lugusid, mitte pilte. (Või mõnikord laule, nagu klassikaline Raffi lugu *Peanut Butter Sandwich Made With Jam* [„Üks mulle ja teine David M-ile...“], loodetavasti järgneb sellele Raffi teine hitt *Brush Your Teeth*.)

Kui sa sööd toitu, sööd sa lugusid. Sa räägid endale praegu toidulugu. See käib umbes niimoodi.

Helbed. Ma armastan seda kaussi siniseid kröbinaid. [lauldes] „2 kulpi rosinaid Kelloggs'i pakist“ Huvitav, kui palju on 2 kulpi? Ahh, 1% piim maitseb nii vesiselt. Aga see on mulle hea. Eks? Ma kardan, et kui ma rasva ei vähenda, siis ma lähen paksuks. Krista ütleb, et söö aeglaselt. Vau, kui ma seda teen, siis need helbed maitsevad nagu väikesed paberimassist tehtud kröpsud. Sellest tehakse paberikaunistusi. Ma söön paberikaunistust. Mille sees pole komme.

Ja nii edasi.

On hea hoida oma toitumisest andmeid, eriti, kui sa tahad seda muuta või parandada. Andmed hoiavad sind ausana. Inimesed on tipp-klassi enesepetjad. Me oleme lihtsalt sellisteks loodud.

Aga sa ei pea kunagi nii mõõtma. Mitte kunagi. Persse need kalbrid. Tõsiselt – persse need.

Proovime seda teistmoodi (ja palju lõbusamalt). Võta kaamera või oma mobla ja pakk märkmepaberit. Iga toidukorra ajal tee kaks pilti.

Esimene pilt on toidust endast. Märkmepaberile kirjuta, mida sa mõtled ja tunned enne sööki. Pane see märge taldriku, kausi või pestud ilukilbi kõrvale ja tee sellest pilt.

Teine pilt on toidust siis, kui sa oled selle ära söönud. Sama asi märkmepaberiga. Kirjuta üles, mida sa praegu tunned. Pildista.

Iga päeva lõpus vaata oma pildid läbi. Milline on su toidulugu? Mida see sulle ütleb?

Seejärel kirjuta oma toidulugu ümber.

Kui sa tahad oma toitu muuta, räägi endale uus toidulugu. Sina oled ju lõppude lõpuks oma elu autor.

Otsi pilt toidust, mida sa tahaksid süüa. Toit, mis paneks su keha, mõistuse ja hinge end hästi tundma – saleda, kerge, energilise, täis mojo't ja toredust enda hoolitsemise eest.

Mõtle selle loo üle, mida toit räägib. Missugune inimene sööb seda toitu? Kuidas ta end tunneb, kui ta seda sööb? Kelleks ta saab? Millist elu ta elab?

Kas see on elu, mida sa tõesti endale tahad? Kas sa tõesti tahad olla selline inimene?

Kui nii, hakka sellist elu otsima, ja seda identiteeti. Hakka seda lugu kirjutama.

Pane see pilt oma toidupiltide kõrvale. Kuidas sa saad sinna „sihtkohta” sealt, kus sa praegu oled?

Kas sa peaksid mõtlema teisiti? (Tõenäoliselt.)

Kas sa peaksid teistmoodi toimima? (Päris kindlasti.)

Kas sa peaksid veidi planeerima? (Tavaliselt küll.)

See on ju lõbus mäng! (Kindlasti palju lõbusam kui helveste koguse mõõtmine.)

Ära põe selle pärast, kui su sihtkoht tundub liiga kaugel olevat. Sa pead ainult ühe pisitillukese sammu sinnapoole tegema.

Sul on ülejäänud elu ees, et teekond lõpule viia. Ja sa saad tee peal kogeda mitmeid toidukogemusi. Juhuu!

Küsi endalt: **Mis on ÜKS väga väike asi, mida ma saaks teha, et saada lähemale uuele toiduloole?**

Siis tee see üks väga väike asi ära. Täna. Praegu.

Homme tee järgmine väga väike asi.

Jätka piltide klõpsutamist ja märkmete tegemist. Ei või iial teada... ühel päeval võib see filmiks saada.

Persse see „tahtejõud”.

Kui sul on keeruline „õiget asja teha” seoses toiduga, siis pole sa laiskloom; su ratsionaalne aju on lihtsalt ülekoormatud. Su enesekontroll on hõivatud sellega, et hoiab sind tagasi oma ülemuse pussitamisest ja poevarguse sooritamisest.

Seega, „tahtejõud” ei aita sind eriti toitumises. See on miinusesse aetud pangakonto.

Kasuta tugevamaid asju: planeerimine, struktuur, sotsiaalne tugi, ruum, süsteemid ja strateegiad.

Planeeri omale aega, millal poes käia ja toitu valmistada. Siis on see olemas, kui sa seda vajad ja tahad. (Kui sa vajad lisatunnikest, proovi Facebook, kuulsuste blogid ja *Say Yes To The Dress* TeeVee-l kõrvale jätta.)

(Märkus: *Say Yes To The Dress* on üks naistele suunatud USA telesari.)

Struktureeri oma elu nii, et sul oleks lihtne tervislikult süüa ja raske halvasti süüa. Tee see lõbusaks, lihtsaks ja kindlaks, et toitvalt süüa. (Näiteks, õpi süüa tegema, et sa saaksid nautida maitsvate aga samas toitvate einete valmistamist – ja teha seda hõlpsalt.) Tee jama söömine ebamugavaks ja valusaks.

Sotsiaalne toetus on hea moodus selle tegemiseks. Hängi koos teiste tervislike sööjatega ja vähenda suhtlemist liigselt sõltuvate või nõmedate inimestega. Vali tegevused, mis aitavad sul liikuda ja tähendusrikkalt teiste inimestega suhelda. (Purjujoomine ja tantsima minemine aga ei loe.)

Korrasta oma **asju**, et hoida jama väljas ja tervislik nodi sees. Saa lahti rämpstoidust, mis on su kappides ja külmikus.

Sa arvad, et su „tahtejõud” on piisavalt tugev, et hoida sind kartulikrõpsudest eemal pärast rasket päeva „mitte oma ülemust pussitades”? Haa! Tee kindlaks, et krõpse pole saadaval, tee kindlaks, et mõned maitsvad krõmpsuvad köögiviljad on olemas ja siis sa ei pea kasutama oma niigi hõivatud mõtlevat aju selle otsuse tegemiseks.

Hoia oma sõbrad lähedal, oma vaenlased lähemal ja rämpstoit nii kaugel kui võimalik.

Kasuta **süsteeme** nagu kindel poeskäimise aeg, toiduvalmistamise aeg, osta eelnevalt pestud köögivilju, vali lihtsalt valmistatavaid toite või mida iganes sa vajad, et tervislik toitumine ladusamaks muuta. Tee see tõhusaks ja toimivaks.

Ole strateegiline ja mõtle ette. Pane oma süsteemid paika *ammu enne* kui sa pead mõnda rasket otsust vastu võtma. Mõtle õhtusöök välja juba hommikusöögi või lõuna ajal, mitte 7:15 õhtul, kui sa saanud koju näljast hullumas, valmis külmunud pitsat õgima.

Siis on see otsus sinu eest ära tehtud.

Su enesekontroll saab naaseda kinnitamaks, et püksid on sinu jalas.

Sa ei saa oma keha „parandada”, sest *su keha pole katki*.

Su keha töötab täitsa hästi. Muidu sa poleks elus.

Tegelikult töötab su keha lausa suurepäraselt. Sul on vedanud, et su keha on nii paganama kaval.

Kui sulle ei meeldi see väljund, mida su keha sulle annab, paranda sisu ära. See tähendab kõike: su toitu, su mõtteid, su tundeid ja su elu.

Su keha on targem kui sina. Tal on miljoneid aastaid kogemust su sitaga tegelemisel. Las ta teeb oma tööd.

Ja kui ta ütleb sulle, et ta vajab abi või et sa teed midagi rumalat, kuula.

Su keha ei saa rääkida, nii et sa pead tema keele ära õppima. Valu on üks keel. Toit ja söömine on ka keel. Ärevus, hirm ja häda on keeled. Haigus on keel.

Kuula, mida su keha sulle ütleb.

Alati eelda, et su keha hoolitseb su eest isegi kui ta tegevused tunduvad valed. Ta teeb asju põhjusega. Nuputa see loogika välja ja saad teada, mida endaga teha.

Saa oma kehaga sõbraks.

Ainus, mida ta teha tahab, on sind elus hoida ja olla armastatud.

Sa ei vaja mind... või ühtegi teist „eksperti”.

Sul pole vaja, et keegi meist ütleks sulle, mida süüa.

Kui ma paluks sul teha nimekirja kümnest moodusest, kuidas tervislikult süüa, suudaksid sa selle täiesti kenasti genereerida isegi enne kui sa seda raamatut lugesid.

Su nimekiri oleks ilmselt midagi sellist:

1. Söö värsked köögivilju ja puuvilju.
2. Söö päris toitu, mitte töödeldud sitta.
3. Loe hoolikalt silte. Parem veel, ära osta toitu, mis tuleb pakendis.
4. Ära õgi.
5. Joo vett, mitte Kool-Aid'i. (*Märkus: Kool-Aid on limonaad.*)

Kurat, ma ei vajanud isegi kümmet punkti.

Mida sa vajad, on ausat, kaastundlikku, usaldavat, läbimõeldud suhet *iseendaga*. *Oma* kehaga.

Sa tead küll, mis jama sa teed.

Sul pole vaja, et mina seda sulle ütleks.

Sa kannad vastutust ainult *iseenda* eest.

Ja oma keha eest.

Tee oma keha lõplikuks autoriteediks.

Kui su keha on õnnetu, ole reaalne. Tee, mis on sinu võimuses, et see korda teha.

Sa raporteerid *ainult endale*. Mitte mulle. Mitte oma emale. Mitte mingile „eksperdile”. Endale. Enda kehale.

Su keha on alati sinuga aus. Tee talle vastuteene.

Küsi endalt üks karm küsimus.

Mu kolleeg Dr. John Berardile meeldib kasutada inimeste peal üht geniaalselt lihtsat, ebamugava tööga küsimust:

Kuidas see sul töötab?

Teiste sõnadega: Mis on su enda kogemuse põhjal tõsi? Kas su valikud ja käitumine viivad sind päriselt sinna, kuhu sa minna tahad?

Ma kuulsin, et sa ei peaks pärast kella kuute sööma. *Kuidas see sul töötab?*

Ma sünnin ainult toorest toitu. *Kuidas see sul töötab?*

Ma just laadisin alla uue sammumõõtja-kalorilugeja programmi, mis kombineerib mu vajaliku südamelöögisageduse tsooni mu DNA-ga. *Kuidas see sul töötab?*

Ainus õige vastus sellele küsimusele on: „Hästi” („Suurepäraselt” sobib kah.)

Kui su vastus on teistsugune, siis pead sa mõned muudatused tegema.

Ole kaastundlik.

Su keha teeb oma parima.

Kaastunne ei tähenda, et „kõik sobib”. See ei tähenda, et sa peaksid endale valetama, et kõik on hästi.

Aga see ei tähenda ka, et sa peaksid olema kõva vend. Kahjuks paljudele keskaegsetele patukahetsetajatele pole enesekriitika ja enesepiitsutamine tee valgustatuseni.

Kui enesevihakamine tegelikult töötaks, siis me oleksime kõik miljonärid ja musikaalsed imelapsed.

Viska see enesekriitika pask koos suhkruga minema.

Kaastunne tähendab, et ole aus. Selgete silmadega. Samas ka lahke.

Kaastunde ladinakeelne tüvi – *com + pati* – tähendab „koos kannatamist”. Kaastunne on aktiivne kirk leevendada valu, proovides kogemusi jagada.

Sina ja su keha, te olete meeskond.

Te kõnnite seda teed koos.

Miks mitte hoida käest kinni?

Saa suuremaks, mitte väiksemaks.

Persse need detailid. Sa ei söö lihtsalt „süsikaid”, „valku” või „antioksidante”.

Persse need kalolid. Täpselt nii.

Sa sööd *toitu*. Kontekstis.

Toidu maailm on sellest suurem. *Sina* oled sellest suurem.

Alusta õppimise käigus detailidest mõtlemisega. Keskendu lühidalt nüanssidele. Loe silte. Ole veidi valiv, ajutiselt, enda eksperimenteerimise ajal.

Aga ära seal *lõpeta*.

Liigu **enesearmastuse** poole, küsides, kuidas sa saad elada seda suurust läbi oma toiduvalikute.

Liigu **toidu kvaliteedi** poole.

Liigu **ühenduse** poole. „Sinu” ja su keha vahel. (Tegelikult neid ei saa jagada. Sa *oledki* oma keha.)

Sinu ja su toidu vahel. Sinu ja su lähedaste vahel, koos süües.

Sinu ja su identiteedi, väärtuste ja vajaduste vahel – sel ajal, kui sa jätkad defineerimist, kes *sa* oled ja mida sa vajad ja tahad ja küsid seda ausal viisil.

Sinu ja su peretraditsioonide ja ajaloo vahel. Sinu ja su kommuuni. Sinu ja inimkäte vahel, kes kasvatavad, korjavad ja töötlevad su toitu. *Sina* ja sinu maa.

Mõtle läbi ja kaugemale „toitainetest” suurema pildini – sinuni suurema inimesena (metafooriliselt muidugi, kui sa just paiste ei taha minna) suuremas universumis.

Kasuta detailide praktiseerimist ainult selleks, et saada ausaks oma kehaga ja siis lase sel minna. See on mahlane, imeline ja toores teekond.

Ausus, kaastunne, ühendused ja enesearmastus on maitsev laar.

Nii nagu elad, nii ka sööd.

Siin on viimane mõte. See on kõige võti.

Su suhe toidu ja söömisega on su suhe eluga.

Kui sa kiirustad oma toiduga, siis võimalik, et sa kiirustad läbi elu.
Kui sa sööd salalikult ja häbiga, siis sa ilmselt kannad teisi saladusi.
Kui toit on su maandaja, siis sa oled ilmselt ülekoormatud ja ülevastutatav kusagil mujal.
Kui sa kardad puudust, siis sa vajad ilmselt rohkem küllust.

Kõik see on läbiräägitav. Sa saad seda muuta.

Alusta mõne küsimusega.

Kes sa oled ja milline sa oled?
Mis on tähtis – *tõeliselt* tähtis – sulle, praegu?
Kuidas sa oma elu elad?
Kuidas sa *tabad* oma elu elada? (Ignoreeri praegu seda, kas see on „võimalik“.)

Tunneta ja jälgi oma keha märke, kui sa nendele küsimustele mõtled. Mängi kuum-külm mängu.

Mine *eemale* väärtustest, inimestest ja asjadest, mis panevad su näo viltu vaatama, su lõua kokku suruma, su rindkere kahanema, su õlad kokku tõmbuma ja/või muudavad sa kõhu mustaks auguks.

Mine selliste väärtuste, inimeste ja asjade *poole*, mis kisuvad su suunurgad üles, muudavad su keha kergeks ja hõljuvaks, su naha kōditavaks ja soojaks ja su jalad tantsima.

Kui sa kaevad üles mõtted ja ideed, mis panevad su keha tundma end sügavalt rõõmsana, mine selle tunde poole.

Kui sa elad rõõmsalt, siis sa sööd rõõmsalt.

Kui sa saad oma kehalt rõõmul baseeruvad käsud, siis...

...hakka tegutsema.