

## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

### Εισαγωγή

- Καλώς ήρθατε στο μαγευτικό κόσμο της υγιεινής διατροφής 15
- Παρελθόν, παρόν και μέλλον ..... 17
- Λίγα λόγια για τον οδηγό διατροφής και αδυνατίσματος..... 19

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### Κεφάλαιο 1. Στοιχεία διατροφής

- Βασικές αρχές διατροφής και οδηγίες για υγιεινό μαγείρεμα ..... 25
- Πέψη, θρέψη και ατομικές διαφορές ..... 27
- Ο ρόλος της τροφής ..... 31
- Υδατάνθρακες, η βάση της διατροφής μας..... 32
- Οι κυριότερες υδατανθρακούχες τροφές..... 34
- Πρωτεΐνες και λίπη ..... 37
- Βιταμίνες για υγεία και ομορφιά ..... 40
- Ανόργανα άλατα ..... 44
- Το νερό στο σώμα μας..... 50
- Πώς να προφυλαγώμαστε από τις τροφικές δηλητηριάσεις.... 52

**Κεφάλαιο 2. Η σωστή διατροφή δεν έχει ηλικία**

• Η διατροφή της εγκύου .....	55
• Η διατροφή κατά την περίοδο της γαλουχίας.....	60
• Η διατροφή στη βρεφική και νηπιακή ηλικία.....	64
• Η διατροφή του παιδιού.....	69
• Η διατροφή του εφήβου .....	73
• Η διατροφή των ενηλίκων.....	78
• Η διατροφή στην κλιμακτήριο.....	81
• Η διατροφή στην τρίτη ηλικία .....	83
• Η διατροφή σε έκτακτες περιπτώσεις και σε συνθήκες επιβίωσης .....	88

**Κεφάλαιο 3. Διατρέφεσθαι... αλά ελληνικά!**

• Η ελληνική κουζίνα .....	93
• Μεσογειακή διαίτα.....	100
• Διατροφικό ημερολόγιο για κάθε εποχή του έτους.....	109
<i>Ανοιξη: Από τη Σαρακοστή ως το Πάσχα .....</i>	110
<i>Καλοκαίρι: Διακοπές και διαίτα .....</i>	112
<i>Φθινόπωρο: Καιρός για προγραμματισμό .....</i>	116
<i>Χειμώνας: Χριστουγεννιάτικο τραπέζι.....</i>	117
• Νηστεία για θρησκευτικούς λόγους και όχι μόνο.....	121
• Διατροφή και γλώσσα (Σκέψεις και συνειρμοί) .....	124
<i>Διαιτητικές... λέξεις .....</i>	124
<i>Διαιτητικές φράσεις .....</i>	125
<i>Διαιτητικές-γλωσσικές έννοιες .....</i>	127
<i>Φυτικές παρομοιώσεις .....</i>	130
<i>Διαιτητικές ρήσεις .....</i>	132

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

**Κεφάλαιο 4. Προσωπικό αδυνάτισμα με ρήτρα γνώσης**

• Διατροφικές αλήθειες .....	139
• Ιστορικό των ομάδων τροφίμων .....	142
• Θερμίδες - Θερμιδομετρητές .....	145
• Βρείτε πόσο βάρος πρέπει να έχετε .....	149
• Η συγγραφή της δίαιτας βήμα προς βήμα .....	151
• Διαιτολογικό ιστορικό .....	154
• Προσωπικό αδυνάτισμα με εφαρμογή της μεθόδου των μερίδων από τις ομάδες των τροφίμων .....	161
• Ομάδες τροφίμων .....	162
<i>Ομάδα πρώτη: Μερίδες γάλακτος .....</i>	162
<i>Ομάδα δεύτερη: Μερίδες κρέατος .....</i>	163
<i>Ομάδα τρίτη: Μερίδες λιπαρών .....</i>	164
<i>Ομάδα τέταρτη: Μερίδες ψωμιού .....</i>	165
<i>Ομάδα πέμπτη: Μερίδες φρούτων .....</i>	166
<i>Ομάδα έκτη: Μερίδες λαχανικών .....</i>	167
• Προσωπικό αδυνάτισμα (Από τη θεωρία στην πράξη) .....	168
• Αναλυτικό υπόδειγμα δίαιτας .....	170
• Οι δίαιτες που σας προτείνουμε .....	174
<i>Υπόδειγμα δίαιτας 1.000 θερμίδων .....</i>	175
<i>Υπόδειγμα δίαιτας 1.200 θερμίδων .....</i>	176
<i>Υπόδειγμα δίαιτας 1.400 θερμίδων .....</i>	177
<i>Υπόδειγμα δίαιτας 1.600 θερμίδων .....</i>	178
• Δίαιτες για υγεία και ομορφιά .....	180
<i>1η διαιτητική πρόταση σύμφωνα με τη μέθοδο των μερίδων (εβδομαδιαίο διαιτολόγιο 1.400 θερμίδων) .....</i>	183
<i>2η διαιτητική πρόταση σύμφωνα με τη μέθοδο των μερίδων (εβδομαδιαίο διαιτολόγιο 1.600 θερμίδων) .....</i>	187

**Κεφάλαιο 5. Διαιτητικά Μοντέλα**

• Θαυματουργές δίαιτες: Δε μας χρειάζονται!.....	191
• Οι διαιτητικές μέθοδοι.....	194
• Δίαιτες... δίαιτες... δίαιτες .....	202
• Δίαιτες με ανταλλαγή.....	204
<i>Η δίαιτα των χρωμάτων (**)</i> * .....	204
<i>Η δίαιτα της μαγειρίσσας (**)</i> .....	208
<i>Η σίγουρη δίαιτα (**)</i> .....	217
<i>Δίαιτα για όλους (1.000, 1.200, 1.500 θερμίδων) (*)</i> .....	223
• Απλές και γρήγορες δίαιτες .....	228
<i>Η δίαιτα των επτά ημερών (**)</i> .....	228
<i>Δίαιτα μιας εβδομάδας για ανογοχορτοφάγους (*)</i> .....	233
<i>Η δίαιτα των 1.000 θερμίδων (*)</i> .....	236
<i>Δίαιτα δύο εβδομάδων (*)</i> .....	240
<i>Δίαιτα τεσσάρων ημερών (*)</i> .....	242
• Χημικές δίαιτες .....	243
<i>Δίαιτα τεσσάρων εβδομάδων</i> .....	243
<i>Δίαιτα του δόκτορα Atkins</i> .....	248
<i>Η δίαιτα των αγών</i> .....	250
<i>Οι γρήγορες δίαιτες (*)</i> .....	254
<i>Δίαιτα για γυναίκες (*)</i> .....	258
<i>Οι δίαιτες του δημέρου</i> .....	264
<i>Δίαιτα για όλους</i> .....	266
• Δίαιτες που βασίζονται σε ένα θρεπτικό συστατικό.....	268
<i>Δίαιτα για «δυνατές»</i> .....	268
<i>Δίαιτα με ζυμαρικά (**)</i> .....	271
<i>Μια δίαιτα για όσους... το τσούζουν! (*)</i> .....	283
<i>Πρόγραμμα δίαιτας με βάση τις λιπομονάδες</i> .....	290
• Οι μεγάλες δίαιτες.....	293
<i>Δίαιτα αποτοξίνωσης τεσσάρων εβδομάδων (*)</i> .....	293
<i>Δίαιτα της Τρίτης (12 εβδομάδων) (*)</i> .....	300

\* Για την επεξήγηση των αστερίσκων, βλ. Κεφ. 5, σελ. 203.

• Ειδικές δίαιτες .....	312
<i>Δίαιτα Μέιο (Ομοιοπαθητικής) (*)</i> .....	312
<i>Δίαιτα για τα ψωμάκια (*)</i> .....	314
<i>Δίαιτα κατά της κντταρίτιδας (**)</i> .....	315
<i>Δίαιτα για όσους σταματούν το κάπνισμα (*)</i> .....	318
<i>Η δίαιτα του μαθητή και του φοιτητή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων (**)</i> .....	320
• Δίαιτες επηρεασμένες από την ανατολική φιλοσοφία .....	322
<i>Μακροβιοτική δίαιτα Γιν και Γιανγκ</i> .....	322
<i>Η γιογκική δίαιτα</i> .....	325
• Οι δίαιτες των αστέρων .....	327
<i>Η δίαιτα της Λιζ Τέιλορ (**)</i> .....	327
<i>Η δίαιτα της Ράκελ Ουέλς (***)</i> .....	336
<i>Η δίαιτα του Ντέμη Ρούσου (*)</i> .....	341
• Η σωστή δίαιτα για μένα .....	344

## Κεφάλαιο 6. Τα μυστικά του αδυνατίσματος

• Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός .....	345
• Ψυχολογική προετοιμασία .....	346
• Εστιατόρια - Πάρτι - Ψώνια .....	348
• Εμείς και οι άλλοι .....	350
• Αδυνάτισμα και έρωτας .....	351
• Εμείς και ο εαυτός μας .....	352
• Διατροφικές συνήθειες .....	355
• Συμβουλές για υγιεινό μαγείρεμα .....	357
• Συμβουλές για αδυνάτισμα και υγεία .....	359
• Ιδέες για δίαιτα .....	361
• Πώς να αντιμετωπίζετε τους πειρασμούς .....	363
• Ιδέες για να περιορίσουμε την όρεξή μας .....	364
• Λεπτό και όμορφο σώμα με δίαιτα και γυμναστική .....	365
• Το βήμα της επιστήμης (Δίαιτα και παχυσαρκία) .....	366

**Κεφάλαιο 7. Μετά τη δίαιτα...**

• Διατροφική αυτογνωσία .....	370
• Μετά τη δίαιτα η συντήρηση με σωστή διατροφή .....	372
• Βασικές διατροφικές αρχές.....	375
<i>Διατροφή και υγιεινές συνήθειες</i> .....	376
<i>Οι δέκα... διατροφικές εντολές</i> .....	378

**Επιμύθιο**

• Υγεία - Διαιτητική - Υγειονομική κρίση.....	379
• Το λειτούργημα του διαιτολόγου .....	384
• Η παγκόσμια ημέρα για τη διατροφή: Αφετηρία ή τέλος; .....	389

**ΕΥΡΕΤΗΡΙΑ & ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

• Ευρετήριο ονομάτων και βασικών διατροφικών όρων .....	395
• Ευρετήριο πινάκων.....	399
• Ευρετήριο συνταγών .....	400
• Βιβλιογραφικές αναφορές.....	403