

## Περιεχόμενα

<i>Βασικές αρχές</i>	15-29
Γαμήλιο συμπόσιο του Ερρίκου του 4ου της Αγγλίας	17
1. Πρόλογος	19
2. Η χημεία των τροφών και του οργανισμού μας	22
3. Θερμίδες και μεταβολισμός	23
4. Ιστορικό της διατροφής	25
5. Γιατί τρώμε	28
<i>Τροφές τεσσάρων θερμίδων κατά γραμμάριο</i>	31-58
Πρωτεΐνες και υδατάνθρακες	
6. Πρωτεΐνες	33
7. Σύντομη ιστορία της ζάχαρης	36
8. Υδατάνθρακες: Η ζάχαρη, η γλυκόζη, η φρουκτόζη και τό άμυλο	39
9. Η γλυκόζη είναι η κύρια τροφή του εγκεφάλου	40
10. Η ισορροπία της γλυκόζης στο αίμα	42
Α. Η υπογλυκαιμία προκαλεί αντιφατικά συμπτώματα, 44	
Β. Δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες ζάχαρης με άδειο στομάχι, 45	
Γ. Υπεργλυκαιμία και διαβήτη, 45	

11. Η ζάχαρη βλάπτει	46
1. Η επίδραση της ζάχαρης στη συμπεριφορά των παιδιών, 46	
2. Η επίδραση της ζάχαρης στους ηλικιωμένους, 47	
3. Ζάχαρη και κάπνισμα, 47	
12. Η ζάχαρη μπορεί να σκοτώσει	48
13. Είμαστε όλοι γλυκατζήδες;	49
14. Η φρουκτόζη και οι συνέπειές της	51
Α. Πηγές της φρουκτόζης, 51	
Β. Γιατί βλάπτει η φρουκτόζη, 51	
15. Γιατί δεν πρέπει να αποφεύγουμε τα αμυλώδη	53
16. Η τετηδόνια των δοντιών	55
17. Δεν μπορώ να πιω γάλα, με πειράζει	57
<i>Τροφές εννέα θερμίδων κατά γραμμάριο</i>	<i>59-79</i>
Έλαια και λίπη	
18. Κορεσμένα και ακόρεστα έλαια και συνθετικά λίπη	61
19. Λάδι ψαριών	63
20. Τι είναι το λάδι «κανόλα» (canola);	65
21. Η υπεροχή του ελαιόλαδου έναντι των πολυακόρεστων ελαίων	66
Σε τι οφείλεται η μεγάλη διάδοση των πολυακόρεστων ελαίων;, 66	
Γιατί πρέπει να αποφεύγουμε τα πολυακόρεστα έλαια;, 67	
Γιατί βλάπτουν τα πολυακόρεστα έλαια;, 68	
Δεν οξειδώνονται τα μονοακόρεστα έλαια;, 68	
Μπορεί το ελαιόλαδο να καταπολεμήσει τις συνέπειες των κορεσμένων ελαίων;, 69	
Ποια είναι η επίσημη γνώμη για το ελαιόλαδο στην Αμερική;, 70	
Ποια είναι η ανεπίσημη συμπεριφορά του Έλληνα καταναλωτή;, 70	
22. Γιατί τα έλαια και τα λίπη είναι πιο παχυντικά από το άμυλο και τις πρωτεΐνες	70
23. Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τη χοληστερόλη	71
24. Πώς θα ανεβάσετε την καλή και θα κατεβάσετε την κακή χοληστερόλη	78

<i>Τροφές χωρίς θερμίδες, αλλά απαραίτητες</i>	<i>81-131</i>
Βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και φυτικές ίνες	
25. Τι είναι οι βιταμίνες	83
26. Βιταμίνη C – Σύντομο ιστορικό	84
27. Η επίδραση των βιταμινών και της διατροφής στο ανάστημα του ανθρώπου	88
28. Απώλεια βιταμινών στο μαγείρεμα, στη συντήρηση και επεξεργασία των τροφών	89
29. Η έλλειψη βιταμινών στους ηλικιωμένους	92
30. Βιταμίνες και χορτοφαγία	94
31. Συμπληρωματικές βιταμίνες	94
32. Η ζωή σε περιβάλλον με οξυγόνο και με «ελεύθερες ρίζες»	98
33. Βιταμίνες και γερατειά	100
34. Σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να παίρνουμε μεγαλύτερες δόσεις βιταμινών	104
1. Εγχειρήσεις και επούλωση τραυμάτων, 104	
2. Υπέρταση, 104	
3. Κάπνισμα, 105	
4. Καρκίνος, 106	
5. Καταρράκτης, 107	
6. Προχωρημένη ηλικία, 107	
7. Χορτοφαγία, 108	
8. Κρυστάλλωμα, 108	
9. Κύηση, 108	
10. Ανοσοποιητική αντίδραση, 109	
11. Προστασία από τα δηλητήρια των τροφών, 109	
12. Καρδιακές παθήσεις και καρκίνος, 109	
35. Υδατοδιαλυτές και λιποδιαλυτές βιταμίνες	110
Α. Υδατοδιαλυτές βιταμίνες, 110	
Β. Λιποδιαλυτές βιταμίνες, 113	
36. Μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία	114
Νερό – Αλάτι – Ασβέστιο – Σίδηρος – Ιώδιο – Ψευδάργυρος – Χαλκός – Μαγγάνιο – Μαγνήσιο – Φθόριο –	

Χρώμο – Σελήνιο – Μολυβδένιο – Κοβάλτιο και άλλα ιχνοστοιχεία	
37. Οι φυτικές ίνες και η αξία τους	127
<i>Προβλήματα διατροφής της εποχής μας</i>	<i>133-169</i>
Οινόπνευμα – παχυσαρκία	
38. Το οινόπνευμα – Σύντομο ιστορικό	135
Το οινόπνευμα και οι συνέπειές του, 136	
Οινόπνευμα, υπέρταση, βιταμίνη Β6 και λίπος, 141	
Αν σας αρέσει το ποτό, 142	
39. Το πάχος και οι κίνδυνοι της υγείας	143
40. Γιατί είναι δύσκολο να χάσουμε λίπος	144
41. Γιατί άλλοι παχαίνουν και άλλοι αδυνατίζουν	145
42. Παχυσαρκία και κληρονομικότητα	146
43. Η κατανομή του λίπους διαφέρει στους άντρες και στις γυναίκες	148
44. Προσπάθειες που έχουν γίνει για την καταπολέμηση του πάχους	151
45. Γιατί είναι δύσκολη η δίαιτα	154
46. Ψυχολογική κατάσταση και δίαιτα	155
47. Η αντίδραση του οργανισμού στην εξαντλητική δίαιτα	158
48. Γιατί δεν υιοθετώ τις δημοφιλείς δίαιτες	162
Δίαιτες πλούσιες σε πρωτεΐνες, 163	
Δίαιτα πλούσια σε λιπαρά και πρωτεΐνες, 164	
Δίαιτες πλούσιες σε υδατάνθρακες, 164	
Δίαιτα με λίγες θερμίδες, 166	
49. Παράδειγμα δίαιτας βλαβερής για την υγεία	167
<i>Μακροζωία και καλή υγεία</i>	<i>171-188</i>
Καρδιαγγειακές παθήσεις και σωματική άσκηση	
50. Παράγοντες που συμβάλλουν στους θανάτους από καρδιαγγειακές παθήσεις	173

51. Επτά λόγοι για την αξία της τακτικής άσκησης	174
52. Άσκηση, μύες, οστά και οστεοπόρωση	175
53. Άσκηση, καρδιοπάθειες και καρκίνος	177
54. Άσκηση, νευροπεπτίδια, ενδορφίνες και βιταμίνες	179
55. Πρέπει να πειστούμε να κάνουμε γυμναστική	181
56. Ποιες ασκήσεις μας βοηθάνε να χάσουμε λίπος	183
Αναεροβικές ασκήσεις, 183	
Αεροβικές ασκήσεις, 184	
Μερικές αεροβικές ασκήσεις που δεν καίνε πολύ λίπος, 185	
Σε ποια ηλικία πρέπει να σταματάμε την άσκηση, 186	
<i>Ας πάρουμε σοβαρά τη διατροφή μας</i>	<i>189-208</i>
57. Μύθοι γύρω από το φαγητό	191
58. Η Πυραμίδα υγιεινής διατροφής	196
59. Δυσκολίες στην ελληνική διατροφή	204
60. Ποσότητες χοληστερόλης στις τροφές	206
61. Οι τροφές που πρέπει να περιορίζονται και αυτές που πρέπει να προτιμούνται	207
<i>Τα δηλητήρια γύρω μας</i>	<i>209-215</i>
62. Εντομοκτόνα, ζιζανιοκτόνα, συντηρητικά των τροφών και άλλα δηλητήρια	211
<i>Επίλογος</i>	<i>217-222</i>
63. Η σοφία του ανθρώπινου σώματος	219
<i>Παράρτημα</i>	<i>223-236</i>
Θερμίδες των τροφών	
64. Περιεχόμενο βιταμινών σε συσκευασίες του εμπορίου	225

65. Κρέατα: Θερμίδες, χοληστερόλη, πρωτεΐνες	227
66. Ψαρικά: Λιπαρά, χοληστερόλη, πρωτεΐνη	228
67. Θρεπτική αξία των λαχανικών, των φρούτων και των γλυκών	230
68. Οι θερμίδες των ποτών	234
69. Οι θερμίδες των φαγητών από την πρακτική πλευρά τους	235
<i>Βιβλιογραφία</i>	237-245