

Sadržaj



Uvod	1
O knjizi	1
Konvencije u knjizi	2
Šta ne morate da čitate	2
Neobavezne pretpostavke	2
Kako je knjiga organizovana	3
Sličice korišćene u knjizi	4
Odakle početi	5

Deo 1: Osnovne činjenice o ishrani 7

Poglavlje 1: Šta je uopšte ishrana?	9
Ishrana znači život	9
U potrazi za činjenicama o ishrani	14

Poglavlje 2: Sistem organa za varenje: fabrika za prerađu hrane koja radi non-stop	17
Predstavljanje sistema za varenje	17
Kako telo vari hranu	19

Poglavlje 3: Kalorije: jedinice energije	27
Brojanje kalorija u hrani	27
Koliko vam je potrebno kalorija?	30
Koliko treba da ste teški?	34

Poglavlje 4: Koliko hrane vam je potrebno?	41
RDA: vodič za dobru ishranu	41
Adekvatne doze (AI): nekadašnji ESADDI	44
Referentne doze (DRI): novi vodič za ishranu	44
Ništa nije konačno	52

Poglavlje 5: Priča o dodacima u ishrani	53
Upoznajte se s dodacima ishrani	53
Zašto ljudi koriste dodatke ishrani	54
Dodaci umesto lekova	57
Škodljivost dodataka: neistražena teritorija	57
Kako odabrati najefikasnije dodatke	59
Zašto su hranljivi sastojci iz hrane bolji od dodataka ishrani	61

Deo II: Šta dobijate iz hrane	63
Poglavlje 6: Taj moćni protein.....	65
Spolja i iznutra: gde telo smešta proteine.....	65
Proteini na delu: kako telo koristi proteine.....	66
Ponovno pakovanje proteina: šta se dešava s proteinima koje pojedete.....	66
Tipovi proteina: nisu svi proteini rođeni jednaki.....	67
Koliko vam je proteina potrebno.....	72
Poglavlje 7: Prava istina o mastima i holesterolu	75
„Masne“ priče.....	75
Rat i mir između vas i holesterola	84
Poglavlje 8: Ugljeni hidrati: složena priča	89
Upoznavanje sa ugljenim hidratima.....	89
Hranljiva vlakna: nehranljivi sastojak u ugljenohidratnim namirnicama	96
Poglavlje 9: Alkohol: drugo lice grožđa i žitarica	105
Razotkrivanje mnogih lica alkohola	105
Kako se prave alkoholna pića	106
Koliko alkohola je u boci?.....	108
Kako se alkohol kreće kroz telo.....	109
Alkohol i zdravlje.....	111
Poslušajte glas razuma – budite umereni u svemu	115
Poglavlje 10: Okrepljujući vitamini	117
Prvi pogled na vitamine neophodne vašem telu	117
Gde naći vitamine	126
Previše ili premalo vitamina: čuvajte se krajnosti.....	132
Više od RDA: kada su veće vitaminske doze neophodne.....	135
Poglavlje 11: Moćni minerali.....	141
Spisak potrebnih minerala.....	141
Kako uneti potrebne minerale.....	149
Prevelike i premale doze.....	152
Više od RDA: kome su potrebne veće količine minerala	156
Poglavlje 12: Čudesne fitohemikalije	161
Fitohemikalije su svuda	161
Upoznajte različite vrste fitohemikalija.....	163
Budućnost fitohemikalija.....	166
Poglavlje 13: Vodoscoci.....	167
Brojni načini na koje vaše telo koristi vodu.....	167
Održavanje odgovarajuće količine vode u telu.....	168
Potrebne količine vode	170
Kada vam je potrebno više vode i elektrolita	172

Deo III: Zdrava ishrana..... 177**Poglavlje 14: Zašto jedete kad jedete.....179**

Razlika između gladi i apetita.....	179
Dopunjavanje goriva: ciklus gladi i sitosti.....	180
Kako vaše okruženje utiče na glad i apetit.....	183
Kada apetit poludi: poremećaji u ishrani.....	185

Poglavlje 15: Zašto volite hranu koju volite189

Radanje ukusa: zajednička akcija vašeg mozga i jezika.....	189
Prepoznavanje izvrsnog ukusa.....	192
Izmena jelovnika: prilagodavanje egzotičnim jelima.....	196

Poglavlje 16: Šta je zdrava ishrana?199

Šta je Vodič za ishranu Amerikanaca?.....	199
Stremite ka fizičkoj kondiciji.....	200
Stvaranje osnove zdravlja.....	204
Birajte pametno.....	205
U redu, sada se opustite.....	210

Poglavlje 17: Pametni izbori u ishrani213

Slaganje kockica: osnove piramida ishrane.....	213
Poređenje piramida ishrane.....	222
Sagradite sopstvenu piramidu ishrane.....	224
Etikete sa nutricionističkim podacima.....	225
Korišćenje Piramidalnog vodiča za ishranu i etiketa sa nutricionističkim informacijama.....	231
Završna reč o dijagramima i statistikama.....	234

Poglavlje 18: Zamke obedovanja van kuće235

Tumačenje jelovnika u restoranu.....	235
Birajte pametno iz jelovnika.....	237
Zdrava strana brze hrane.....	240

Deo IV: Obrada hrane..... 245**Poglavlje 19: Šta je obrada hrane?.....247**

Očuvanje hrane: pet načina obrade.....	247
Obogaćivanje namirnica.....	251
Lažnjaci: alternativne namirnice.....	252
Završna reč: pratite pticu.....	255

Poglavlje 20: Kuvanje i ishrana	257
Šta je kuvanje?.....	257
Kako kuvanje utiče na hranu.....	262
Odgovarajuće posude: kako šerpe i tiganji utiču na hranu.....	266
Zaštita hranljivih sastojaka u skuvanoj hrani	271
Poglavlje 21: Šta se dešava kada se hrana zamrzne, stavi u konzervu, osuši ili ozrači	275
Hladna udobnost: hlađenje i zamrzavanje	275
Hrana u konzervi: skrivanje od štetočina	279
Sušena hrana: nema života bez vode.....	281
Zračenje: „vruć krompir“	282
Poglavlje 22: Blagotvoran uticaj hemije na hranu	285
Priroda (i nauka) aditiva za hranu.....	285
Utvrdjivanje neškodljivosti aditiva za hranu	289
Pogled preko granica aditiva: hrana koju priroda nikada nije napravila.....	291
 Deo V: Hrana i medicina	 295
Poglavlje 23: Kada zbog obroka dobijete ospice	297
Upoznavanje sa alergijama na hranu	297
Namirnice koje najčešće izazivaju alergijske reakcije	300
Proba, proba: otkrivanje alergija na hranu	301
Život sa alergijom	301
Ostale telesne reakcije na hranu.....	302
Poglavlje 24: Hrana i raspoloženje	305
Kako hemija menja raspoloženje.....	306
Kako hrana utiče na raspoloženje	307
Lečenje duše pomoću hrane	312
Poglavlje 25: Interakcija hrane i lekova	313
Kako dolazi do reakcije između hrane i lekova.....	313
Hrana uzvraća udarac: lekovi protiv namirnica protiv lekova	315
Izbegavanje oprečne reakcije između hrane i lekova	317
Poboljšanje efikasnosti lekova pomoću hrane	317
Poglavlje 26: Hrana kao lek	321
Definisanje lekovitih namirnica.....	321
Načini ishrane sa asolutno blagotvornim uticajem na zdravlje.....	322
Sprečavanje bolesti pomoću hrane.....	324
Da li je hrana Izvor mladosti?.....	329
Završna reč o hrani i lekovima.....	330

Deo VI: Sve same desetke..... 333**Poglavlje 27: Deset Web lokacija o ishrani335**

Baza podataka o hranljivim sastojcima Ministarstva poljoprivrede SAD.....	335
Informacioni centar za hranu i ishranu (FNIC).....	337
Uprava za hranu i lekove.....	337
Američko udruženje za dijetetiku	338
Američko udruženje kardiologa	339
Američko onkološko udruženje.....	339
Mreža za alergije na hranu.....	340
Međunarodni savet za informisanje o hrani (IFIC)	340
Američki savet za nauku i zdravlje (ASCH) i Centar za nauku od opšteg interesa (CSPI).....	341
Nutricionistički navigator univerziteta Tafts.....	342

Poglavlje 28: Deset najboljih.....343

Alkohol.....	343
Jabuke.....	344
Mahunarke	344
Bizon	345
Majčino mleko.....	346
Čokolada.....	346
Kafa i čaj	347
Riba	348
Ljute papričice.....	349
Paradajz.....	349
Jogurt.....	350

Poglavlje 29: Deset načina da srežete kalorije351

Prebacivanje na mlečne proizvode s malo ili nimalo masti.....	351
Zamene za šećere.....	352
Kuvanje umesto roštilja.....	352
Deserti s malo masti	352
Skinite kožicu sa živinskog mesa	352
Salata bez ulja.....	353
Sendviči s jednom kriškom hleba	353
Izostavite masne sastojke	353
Povrće u začinskom bilju umesto u maslacu.....	354
Isperite komadiće mesa.....	354

Indeks 355