

Spis treści

Od redakcji	5
Rozdział 1. Jak cieszyć się jedzeniem	7
Rozdział 2. Absorpcja pokarmu	13
Rozdział 3. Ile powinniśmy jeść?	17
Dwa posiłki dziennie.....	18
Główny posiłek w ciągu dnia.....	22
Jedzenie w pośpiechu.....	24
Obżarstwo.....	24
Rozdział 4. Jak jeść	33
Zasada 1: Jedz tylko wtedy, gdy czujesz głód.....	33
Zasada 2: Nigdy nie jedz, gdy odczuwasz ból, dyskomfort psychiczny lub fizyczny albo gdy masz gorączkę.....	38
Zasada 3: Nigdy nie jedz tuż przed pracą fizyczną lub umysłową, ani w jej trakcie, ani też bezpośrednio po niej.....	41
Zasada 4: Nie pij podczas posiłków.....	43
Zasada 5: Starannie przeżuвай i mieszaj ze śliną to, co jesz.....	45
Rozdział 5	47
Prawidłowe łączenie pokarmów	47
1. Kwas – Skrobia.....	52
2. Białko – Węglowodany.....	55
3. Białko – Białko.....	65
4. Białko – Tłuszcz.....	66
5. Kwas – Białko.....	68
6. Cukier – Skrobia.....	69
7. Skrobia – Skrobia.....	72
8. Melony jedz osobno.....	74
9. Mleko pij osobno.....	74
Rozdział 6. Skutki obróbki termicznej	87

Rozdział 7. Jedzenie bez obróbki termicznej	111
Rozdział 8. Sałatki	117
Rozdział 9. Skutki spożywania zdenaturowanej żywności ...	133
Rozdział 10. Niedożywienie	155
Rozdział 11. Hipoalkaliczność	165
Rozdział 12. Zmiana diety czy suplementy?	173
Rozdział 13. Jak zacząć zmianę sposobu odżywiania?	181
Rozdział 14. Dieta dla mam	215
Rozdział 15. Jak wzmocnić zęby	237
Rozdział 16. Odżywianie w czasie choroby	255
Rozdział 17. Okres karmienia trwający trzy lata	279
Rozdział 18. Mleko krowie	287
Rozdział 19. Pasteryzacja mleka	297
Rozdział 20. Matczyne mleko	317
Rozdział 21. Czy dziecko powinno być odstawione od piersi?	335
Rozdział 22. Skrobia nie jest dla niemowląt	343
Rozdział 23. Trzy karmienia dziennie	347
Rozdział 24. Karmienie niemowląt	357
Rozdział 25. Karmienie dzieci w wieku od dwóch do sześciu lat	381
Rozdział 26. Nie samym jedzeniem człowiek żyje	397