

Összefoglaló tartalomjegyzék

Bevezetés	1
I. rész: Minden, amit a táplálkozásról tudni kell	7
1. fejezet: Tulajdonképpen mi is az a táplálkozás?	9
2. fejezet: Emésztés: A nonstop élelmiszerüzem	21
3. fejezet: A test üzemanyaga: Kalóriák	31
4. fejezet: Mennyi tápanyagra van szükséged?	47
5. fejezet: Az étrend-kiegészítőkről	55
II. rész: Mit nyersz az ételekből?	67
6. fejezet: Csodálatos fehérjék	69
7. fejezet: Mindent a zsírokról és a koleszterinről	81
8. fejezet: Szénhidrátok: Egy összetett történet	99
9. fejezet: Alkohol: Folyékony gabona, folyékony szőlő	115
10. fejezet: Életvidám vitaminok	127
11. fejezet: Áldott ásványi anyagok	151
12. fejezet: Fincsi fitokemikáliák	173
13. fejezet: Vízművek	179
III. rész: Az egészséges táplálkozás	189
14. fejezet: Miért eszel, amikor eszel?	191
15. fejezet: Miért a kedvenced a kedvenced?	201
16. fejezet: Milyen legyen hát az egészséges étrend és életmód?	211
17. fejezet: Az okos választás a táplálkozásban is fontos	223
18. fejezet: Észnél lenni az étteremben	231
IV. rész: Élelmiszeripar	239
19. fejezet: Mi az élelmiszer-feldolgozás?	241
20. fejezet: Főzés és táplálkozás	253
21. fejezet: Mi történik, amikor az élelmiszereket lefagyasztják, konzerválják, szárítják vagy ionizáló sugárzással tartósítják?	271
22. fejezet: Egy jól enni a kémiával	281

<i>V. rész: Élelmiszerek és gyógyszerek</i>	293
23. fejezet: Amikor viszket az étel	295
24. fejezet: Étél és lélek	303
25. fejezet: Élelmiszerek és gyógyszerek	313
26. fejezet: Az ételed a gyógyszered	321
<i>VI. rész: Top 10</i>	333
27. fejezet: Tíz weboldal a táplálkozástudományhoz	335
28. fejezet: Tíz szupersztár táplálék	339
29. fejezet: Tíz egyszerű módszer a kalóriabevitel csökkentésére	349
<i>Tárgymutató</i>	355

Tartalomjegyzék

Bevezetés 1

A könyvről	1
Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához	2
Amit átugorhatsz, ha... ..	2
Elvárásaink	3
A könyv felépítése	3
I. rész: Minden, amit a táplálkozásról tudni kell	3
II. rész: Mít nyersz az ételekből?	4
III. rész: Az egészséges táplálkozás	4
IV. rész: Élelmiszeripar	4
V. rész: Élelmiszerek és gyógyszerek	5
VI. rész: Top 10	5
A könyvben használt ikonok	5
Hol is kezdjük?	6

1. rész: Minden, amita táplálkozásról tudni kell 7

1. fejezet: Tulajdonképpen mi is az a táplálkozás? 9

A táplálkozás maga az élet	9
Alapelvek: Energia és a tápanyagok	11
Esszenciális tápanyag, mi az?	12
Néhány szó az élelmiszer-tartósításról	13
Egyéb érdekes összetevők az élelmiszerekben	13
Az vagy, amit megeszel	14
Tápláltsági státuszod	14
Az élelmiszerek helye a házi patikában	16
Tények a táplálkozásról – de honnan?	16
Táplálkozástudományi szakemberek	16
Megbízható ez a vizsgálat?	17

2. fejezet: Emésztés: A nonstop élelmiszerüzem 21

Bevezetés az emésztőrendszerbe	21
Az emésztőszervek	22
Emésztés két felvonásban	22
Hogyan emészt meg a szervezet a táplálékot?	23
A szemek és az orr	23
A szájüreg	24
A gyomor	25
A vékonybél	26
A vastagbél	29

3. fejezet: A test üzemanyaga: Kalóriák	31
Az élelmiszerek kalóriatartalmának kiszámítása	32
Üres kalóriák	32
Minden kalória számít	34
Hány kalóriára van szükség?	35
Az alap-energiaforgalom: Nyugalmi energiafelhasználás	35
Energia a mozgáshoz	38
Csábító falatok	39
Mennyi az ideális testsúlyod?	39
Testsúlytáblázatok	39
Egy újabb képlet ideális testsúlyod kiszámolásához:	
A testtömegindex (BMI)	40
Mennyire megbízhatók a számok?	42
Szembenézni a számokkal	43
Most akkor mennyi kalóriára van szükséged valójában?	44
Az utolsó szó jogán	45
4. fejezet: Mennyi tápanyagra van szükség?	47
RDA: Útmutató a helyes táplálkozáshoz	47
Esszenciális tápanyagok	48
Ajánlott bevitel szénhidrátokból, zsírokból, élelmi rostokból és alkoholból	49
Mindenki másképp csinálja.....	50
Az étrendi referenciafelvétel (DRI): Egy újabb táplálkozási útmutató	50
Rohamos avulás	52
5. fejezet: Az étrend-kiegészítőkről	55
Bemutatkoznak az étrend-kiegészítők	55
De miért is használnak az emberek étrend-kiegészítőket?	56
Amikor az étel nem elég	58
Étrend-kiegészítők biztos, ami biztos alapon	59
Biztonság feltételes módban	60
A leghatékonyabb kiegészítő kiválasztása	62
Válassz megbízható márkát	62
Ellenőrizd az összetevőket	62
Nézd meg a szavatossági időt	64
Olvasd el a tárolási utasításokat	64
Ragaszkodj a normális dózishoz	64
Kerüld a kamu reklámokat	64
Néhány indok, hogy inkább az élelmiszerekből juss tápanyagokhoz ...	65
A pénz	65
Egyet fizet, kettőt kap	65
Biztonság	66

II. rész: Mit nyersz az ételekből? 67**6. fejezet: Csodálatos fehérjék 69**

Kívül és belül, mindenütt fehérjék... ..	69
Fehérjék akcióban: Mi a szerepük szervezetedben a fehérjéknek? ...	70
A fehérjék újrahasznosítása: Mi történik a proteinekkal, amelyeket megeszelsz?	71
A fehérjék típusai: Nem minden fehérje egyenértékű	72
Esszenciális és nem esszenciális aminosavak	72
Minőségi és értéktelen fehérjék	73
Teljes értékű és nem teljes értékű fehérjék	76
Mennyi fehérjére van szükséged?	77
A megfelelő mennyiség kiszámítása	77
Cselezd ki a fehérjehiányt!	78
Esetek, amikor még több fehérje kell	79
Elkerülni a fehérjetúladagolást	79

7. fejezet: Mindent a zsírokról és a koleszterinről 81

Zsíros tények	81
Mi végre kellene a zsírok?	82
Hogyan nyersz energiát a zsírokból?	82
Zsírok az élelmiszerekben	84
Mennyi az annyi?	84
Esszenciális zsírsavak	85
Zsírkereső	86
A zsírsavak és zsírok, olajok	87
Te és a koleszterin	91
A koleszterin és a szívbetegségek	92
Élet a lipoproteinekkal	93
Az étrend és a koleszterin	95

8. fejezet: Szénhidrátok: Egy összetett történet 99

Nézzük a szénhidrátokat!	99
Szénhidrát és energia, avagy egy biokémiai szerelmi történet ...	102
Hogyan lesz a glükózból energia?	103
Hogyan kerül a tézsza a csípődre, ha túl sok szénhidrátot eszel? ..	103
Hogyan használja még a test a szénhidrátokat?	104
Találd meg a szénhidrátokat, amelyeket keresel	104
Bajok a szénhidrátokkal	105
Kinek van szüksége több szénhidrátra?	106
Élelmi rostok: Hasznosítható tápanyagok nélküli szénhidrátok	107
Az élelmi rostok két típusa	108
Rostok az élelmiszerekben	109
Mennyi rostra van szükséged?	110

9. fejezet: Alkohol: Folyékony gabona, folyékony szőlő	115
A sokarcú alkohol	115
Az alkoholos italok előállítása	116
Az erjesztett alkoholos termékek	116
Desztillálással készült alkoholok (tömények)	117
A szeszgyártás nyersanyagai	117
Mennyi alkohol van abban az üvegben?	118
Az alkohol útja a testben	119
A szájtól a gyomorig	119
Rövid látogatás az energiagyárban	119
Kis séta a levegőn	120
Megérkezés a felszínre	120
Kanyargós utakon	120
Az alkohol és az egészség	121
Mérsékelt alkoholfogyasztás: Előnyök és hátrányok	121
A túlzott alkoholfogyasztás fizikai kockázatai	122
Az alkoholizmus szenvedélybetegség	123
Akiknek nem lenne szabad inniük	124
10. fejezet: Életvidám vitaminok	127
Vitaminok, amelyekre a szervezetednek szüksége van	127
Zsírban oldódó vitaminok	128
Vízben oldódó vitaminok	133
Innen szerezz vitamint!	138
Túl sok, túl kevés: Kerüld el, hogy bajba kerülj a vitaminokkal	143
Vitaminhiány	143
Nagy dózis, nagy probléma	145
Kinek kell több, mint az RDA?	147
Gyógyszert szedek	147
Dohányzom	148
Nem eszem állatokat	148
Lusta vagyok, de most edzeni akarok	148
Terhes vagyok	148
Szoptatok	149
Közeledik a menopauza	150
Nagyon világos vagy nagyon sötét a bőröm	150
11. fejezet: Áldott ásványi anyagok	151
Vegyük leltárba a szükséges ásványi anyagokat	151
Bemutatkoznak a makroelemek	152
Bemutatkoznak a mikroelemek	156
Ásványianyag-források	161
Túl sok és túl kevés	164
Hogyan lehet elkerülni az ásványianyag-hiányt?	164
Ne túlozzunk!	166

Akiknek több ásványi anyagra van szükségük	168
Szigorú vegetáriánus vagy	168
Férfi vagy	169
Nő vagy	169
Terhes vagy	169
Szoptatsz	170
Jaj, szerinted ez egy hóhullám volt?	170
12. fejezet: Fincsi fitokemikáliák	173
A fitokemikáliák köztünk vannak	173
A fitokemikáliák típusai	174
Antioxidánsok	175
Hormonszerű vegyületek	175
Kéntartalmú vegyületek	177
Az élelmi rost	177
A fitokemikáliák jövője	178
13. fejezet: Vízművek	179
Hányféle módon hasznosítja a szervezet a vizet?	179
A vízmennyiség egyensúlyban tartása	180
Egyensúlygyakorlat: Az elektrolitok szerepe	180
Kizáradás: Ha nincs elég víz és elektrolit	182
Beszerezni a szükséges vizet	183
Mikor kell több víz és elektrolit?	184
Rossz a gyomrod	186
Keményen edzel vagy nagy hőségbenfizikai munkát végzel ..	186
Magas fehérjetartalmú diétán vagy	187
Gyógyszert szedsz	187
Magas a vérnyomásod	187
III. rész: Az egészséges táplálkozás	189
14. fejezet: Miért eszel, amikor eszel?	191
Étvágy és éhség	191
Újratöltés: Az éhség- és a teltségérzet körforgása	192
Felismerni az éhséget	193
Tudni kell abbahagyni	194
A négyórás ciklus	195
Az egészséges étvágy	196
Zsigeri válaszok a környezetre	196
Hú, elég hideg van odakint!	196
Már csak az edzésterved kívánta	196
Helyreállítani az egészséges étvágyat	197
A gyógyszerek és az étvágy	197

Amikor az étvágyad megzavarodik: Az evési zavarok	198
Amikor túl sokat eszel	198
Evési rohamok, purgálás, éhezés: Egészségtelen viszony a táplálkozáshoz	199
15. fejezet: Miért a kedvenced a kedvenced?	201
Ízlelés: Az agy és a nyelv közös projektje	201
A négy (esetleg öt) alapíz	202
Az egészség és az ízlelőbimbók	203
Tréfáld meg az ízlelőbimbókat	204
Felmérni a fenségest	204
Figyelj a testedre	204
A földrajz és az ízlelés	205
Sértő ízek	207
Kell a változatosság: Alkalmazkodás az egzotikus ételekhez	208
Tanuld meg kedvelni a szokatlan ízeket	208
Népek konyhái: Mi a különbség sült és sült között	209
16. fejezet: Milyen legyen hát az egészséges étrend és életmód?	211
Súlykontroll	212
Kerüld a zsírosat, a sósat és az édeset	212
Tartsd kézben a súlyodat	213
Légy aktív, mozogj	214
Változtass az étrendeden	216
Válogass a növények között	216
Vedd számba a zsírokat	217
Számold a szénhidrátokkal is	218
Figyelj a fehérjékre	218
Konyhasó: A kevesebb néha több	218
Alkohol – mértékkel	220
A kalóriák mellett ne feledkezz meg a higiéniáról sem	221
Rendben, most lazulj el	221
17. fejezet: Az okos választás a táplálkozásban is fontos	223
Játék a kockákkal: A táplálékpiramis alapjai	223
Az első táplálékpiramis	224
Csődbe jutott a táplálékpiramis?	226
A megújított táplálékpiramis	227
Számolni, számolni, de milyen alapon?	228
18. fejezet: Észnél lenni az étteremben	231
Az étlap értelmezése	231
Az adagok	231
Az okos választás művészete	232
Kezdd egyszerűen	233
Előételből főétel	233

Felejtsük el a zsírt	233
Meztelen zöldségek	234
Mérsékelt főételfogyasztás	234
Mártások és öntetek	235
Édes élet	235
A gyorséttermek és az egészséges táplálkozás	235
Okos döntések az autós étteremben	236

***IV. rész: Élelmiszeripar* 239**

19. fejezet: Mi az élelmiszer-feldolgozás? 241

Tartósítás: A feldolgozás öt módszere	241
Hőkezelés	243
A víz eltávolítása	243
A levegőáramlás szabályozása	244
Kémiai hadviselés	244
Sugárkezelés	245
Legyen a jobbnál is jobb az étel	245
Felfokozott ízek és aromák	246
Hozzáadott tápanyagok	246
Kombináljuk a jó tulajdonságokat	247
Pótlékok: Helyettesítő élelmiszerek	247
Zsír pótlók	247
Édesítőszer	249
Végkifejlet: A csirke esete az élelmiszeriparral	251

20. fejezet: Főzés és táplálkozás 253

Mi a főzés?	253
Főzés elektromágneses hullámokkal	254
Főzzük ki a szennyező anyagokat	255
Változtasd meg ételed: A főzés hatása az élelmiszerekre	258
Bánj velem finoman: Az ételek állagának megváltoztatása ...	259
Ízek és illatok	261
A teljes paletta: Módosítani az ételek színét	262
A megfelelő felszerelés: Hogyan hatnak az edények az ételre?	264
Alumínium	264
Réz	265
Kerámiák	265
Zománcozott edények	265
Üveg	266
Vas	266
Teflon	267
Rozsdamentes acél	267
Műanyag és papír	268
Védjük meg a főtt ételben lévő tápanyagokat	268

Megtartani az ásványi anyagokat	269
Azok a csapodár vitaminok	269
21. fejezet: Mi történik, amikor az élelmiszereket lefagyasztják, konzerválják, szárítják vagy ionizáló sugárzással tartósítják?	271
Hűvösre tett ételek: Hűtés és fagyasztás	272
Hogyan hat a fagyasztás az élelmiszerek állagára?	274
Újrafagyasztás	275
Konzervek: Szennyező anyagok kizárva	275
Nincs élet víz nélkül: Szárított, aszalt élelmiszerek	277
A szárítás hatása a tápértékre	277
Mikor lehet veszélyes a szárított étel az egészségre?	278
Tartósítás sugárzással: Egy divatos téma	278
22. fejezet: Egy jót enni a kémiaiával	281
Az adalék anyagok természete (és tudománya)	281
Hozzáadott tápanyagok	283
Hozzáadott színek és ízek	283
Hozzáadott tartósítószeresek	285
Egyéb adalék anyagok	286
Az adalék anyagok biztonságossága	287
A toxinok meghatározása	287
A karcinogén anyagok	287
Az allergének	288
Az adalék anyagokon túl: Élelmiszerek, amelyeket nem a természet alkotott meg	290
<i>V. rész: Élelmiszerek és gyógyszerek</i>	<i>293</i>
23. fejezet: Amikor viszket az étel	295
Tudjunk meg többet az élelmiszer-allergiáról	295
Hogyan jön létre az allergiás reakció?	296
Kétféle allergiás reakció	297
Családban marad: Örökletes élelmiszer-allergiák	298
Ételek, amelyek gyakori allergének	298
Teszt teszt hátán: Az élelmiszer-allergiák azonosítása	299
Megbirkózni az élelmiszer-allergiával	300
Egyéb reakciók az ételre	300
24. fejezet: Étél és lélek	303
A kémiai anyagok hatása a hangulatra	303
Hogyan hat az étel a hangulatra?	305
Alkohol	306
Anandamid	307

Koffein	307
Triptofán és glükóz	308
Feniletilamin (PEA)	310
Edd, amitől jó a kedved!	310
25. fejezet: Élelmiszerek és gyógyszerek	313
Hogyan zajlanak az élelmiszer-gyógyszer kölcsönhatások?	313
Ételboks: Gyógyszer kontra tápanyag kontra gyógyszer	314
Hogyan kerülhetők el az ellentétes hatások?	318
Élelmiszerek, amelyek növelik a gyógyszerek hatékonyságát	318
26. fejezet: Az ételed a gyógyszered	321
Az étel mint gyógyszer meghatározása	321
Bizonyítottan eredményes gyógyhatású étrendek	322
Együnk, hogy megelőzzük a betegségeket	324
A hiánybetegségek leküzdése	324
Élelmiszerek a rák elleni küzdelemben	325
Az egészséges vérnyomás	326
Győzzük le a náthát	327
Ép testben ép lélek (és agy)	329
Gyógyszerek a vacsorába keverve	330
Az utolsó szó az élelmiszer kontra gyógyszer kérdésben	332
VI. rész: Top 10	333
27. fejezet: Tíz weboldal a táplálkozástudományhoz	335
Magyar Élelmiszerkönyv a Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium honlapján	335
Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet	336
Országos Egészségfejlesztési Intézet	336
Egészségügyi Stratégiai Kutatóintézet	336
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége	337
Táplálkozással az egészségért	337
Házi Patika	337
Élelmezés – Élelmezésvezetők Országos Szövetségének szakmai és információs folyóirata	338
Sulinet Digitális Tudásbázis	338
[origo] Egészség	338
28. fejezet: Tíz szupersztár táplálék	339
Alkohol	339
Babfélék	340
Anyatej	341
Csokoládé	341

Kávé	342
Hal	343
Olajos magvak	344
Fehér tea	345
Teljes kiőrlésű gabona	346
Joghurt	346
29. fejezet: Tíz egyszerű módszer a kalóriabevitel csökkentésére . .	349
Válts alacsony zsírtartalmú vagy zsírsímentes tejtermékekre	349
Pótold a cukrot cukorpótlóval	350
Rántott helyett grill	350
Válaszd az alacsony zsírtartalmú desszerteket	350
Szedd le a csirke bőrét	351
Ne locsold olajjal a salátát	351
Egy szelet kenyér is elég a szendvicshöz	351
Hagyd ki a magas zsírtartalmú összetevőt	352
Párold meg a zöldségeket ahelyett, hogy belefajtod őket a vajba	352
Mosd át a darált húst	353
Tárgymutató	355