

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Диета для каждого и лично для вас	7
Почему рекомендации по питанию постоянно меняются?	9
Наука и практика — в чем разница?	14
Глава 1. Иммунная система, аллергены и продукты-помощники ...	16
Свои и чужие	17
Аллергические реакции	19
Диагностика аллергии	23
Аллергия и пищевая чувствительность	26
Война с арахисом	28
Этот страшный глютен	33
Элиминационная диета	35
Что съесть, чтобы повысить иммунитет	37
Некоторые любят погорячее!	37
Антибиотики в кухонном шкафчике	41
Не просто трава для отдушки	45
Растительные дефензины	47
Цитрусовые и не только: самый знаменитый витамин	48
Сладкое лекарство	53
Еврейский пенициллин	56
Глава 2. Токсины	58
Эти многогранные яды	61
Ртуть	61
Свинец	67
Цианиды	70
Сигуатоксин	72
Отравление: синдромы и симптомы	74
«Пьяный» мед	77
Соланины	78

Личи	80
Китайская корица	81
Токсины не для всех	82
Лакрица (солодка)	84
Бобы обыкновенные	85
Канцерогены в тарелке	88
Нитраты и нитриты	88
Полициклические ароматические углеводороды и их производные	92
Пероксиды	95
Афлатоксины	98
Пищевые красители	100
Бисфенол А	103
Глава 3. Питание и микрофлора кишечника	109
Микробы и бактерии	109
Наши невидимые друзья...	109
... и их враги	112
Восстановление после болезни и терапии антибиотиками	116
С молоком матери	118
О пользе грязи	123
Разнообразие питания и кишечной микрофлоры	127
Обитатели нашего организма — полезные и вредные	133
Замени микробов — изменишь судьбу	133
Акцию, аккермансия!	139
Мой внутренний мир	141
Блеск и нищета пробиотиков	145
Алкоголь	153
Глава 4. Таблица Менделеева внутри нас	156
Кальций	158
Магний	164
Фосфор	167
Калий	168
Натрий	169
Железо	171
Цинк	175
Медь	177
Фтор	180
Йод	182

Марганец	185
Селен	187
Хром	192
Бор	195
Молибден	196
Ванадий	198
Литий	199
Кремний	202
Кобальт	203
Глава 5. Витамины	205
Витамин А	214
Витамин В1 (тиамин)	218
Витамин В2 (рибофлавин)	221
Витамин В3 (ниацин)	224
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	226
Витамин В6 (пиридоксин)	227
Витамин В7 (биотин)	228
Витамин В9 (фолиевая кислота, или фолаты в целом)	230
Витамин В12 (кобаламины)	235
Витамин С (аскорбиновая кислота)	238
Витамин D	244
Витамин Е (токоферолы и токотриенолы)	250
Витамин К	251
Витамины-кандидаты	253
Глава 6. Наши любимые напитки	255
Чай, кофе и какао	255
Кофеин как психостимулятор	257
Кофеин, исчезни!	259
Кофеин и сон	262
Полифенолы кофе	263
Хлорогеновые кислоты и другие полифенолы: спасители в шкуре волка	264
Катехины, теафлавины и прочие вчашкечайны	267
Поучительная история поправки и реабилитации кофе	270
Собратья кофеина — теобромин и теофиллин	281
Алкоголь	283
Что такое алкоголь?	283
Гормезис — на все руки мастер!	286
Вред и польза спиртного: жюри на совещании	288

Легенды о красном вине	292
Сон разума в подпитии	297
Похмельное утро	297
Ацетат — и друг, и гад	299
Наши маленькие друзья	301
Газированные напитки	302
Что же пить?	304
Глава 7. Гены и диета	308
Что в нас заложено	308
Гены на диване	312
Кто виноват и что делать?	314
Белки-транжиры	318
Не все аминокислоты одинаково полезны	320
Пищевая непереносимость, или Почему люди не коалы	324
Островок Науру: из грязи в князи и обратно	330
Генетика и рацион	332
Геномика для желудка	332
Немного о викинггах, или Прирожденные вегетарианцы	334
Алкоголиками не рождаются	337
Вес: лишний или нет?	341
Кофе вместо бутерброда	345
Спасительная диета, или Гены не приговор	346
Заключение	353
Какие рекомендации по питанию актуальны и где их найти?	353
Что можно сделать уже сейчас?	355
Персонализируй в зависимости от режима	358
Технологии	358
Примечания	361
Об авторах	382