

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
---------------------	---

Глава 1. Желудок и К°	7
--	---

1.1. Вкус и вкусовая чувствительность	9
---	---

1.2. Механическое и химическое пищеварение	16
--	----

1.3. Чем всё заканчивается: всасывание и распределение	24
---	----

1.4. Толстая кишка и её обитатели	31
---	----

1.5. Поджелудочная железа и две её работы	39
---	----

1.6. Желчный пузырь: время собирать камни. . . .	48
--	----

1.7. Печень, мон амур	53
---------------------------------	----

1.8. Алкоголь. Пить или не пить?	59
--	----

Глава 2. Зачем мы едим?	69
--	----

2.1. Обмен веществ и энергии	71
--	----

2.2. Энергетические потребности и затраты	76
---	----

2.3. Как мы теряем и набираем вес	87
---	----

2.4. Голод и насыщение	94
----------------------------------	----

2.5. Еда как удовольствие.	102
------------------------------------	-----

2.6. Почему диеты не работают?	111
--	-----

2.7. Как мы едим? Исследуем пищевое поведение	126
--	-----

Глава 3. Еда и эмоции	143
3.1. Откуда берётся стресс	145
3.2. Почему мы боимся еды?	157
3.3. Сценарии и стили пищевого поведения	170
3.4. Расстройства приёма пищи	183
3.5. Как формируются пищевые привычки	194
3.6. Осознанное питание	206

Глава 4. Еда и тело	215
4.1. Дано мне тело, что мне делать с ним?	217
4.2. Образ тела, неудовлетворённость телом	224
4.3. Как подружиться с телом	235
4.4. Меняем пищевые сценарии.	241
4.5. Что такое здоровое тело?	253

Глава 5. Еда и движение	267
5.1. Зачем нам двигаться?	269
5.2. Какая активность подходит вам?	282
5.3. Ваше тренировочное меню	291
5.4. Находим мотивацию и начинаем двигаться.	301
5.5. Питание и тренировки	310

Глава 6. Из чего сделана еда?	317
6.1. Химия еды.	319
6.2. Наука о питании	327
6.3. Для чего нужны белки	346
6.4. Вегетарианцы против мясоедов.	357
6.5. Ешьте полезный жир	370
6.6. Такие разные углеводы	383

Глава 7. Вода, витамины, минералы	395
7.1. Для чего нам вода?	397
7.2. Краткий гид по минералам	406

7.3. Кальций и витамин D	411
7.4. Железо и анемия	417
7.5. Йодный дефицит и его профилактика.	421
7.6. Витамины и их биологическая роль.	424

Глава 8. Еда и здоровье	443
8.1. Мифы и легенды о продуктах.	445
8.2. Фастфуд великий и ужасный	458
8.3. Концепция умеренного потребления.	464
8.4. Рекомендуемые группы продуктов	473
8.5. Питание для профилактики болезней цивилизации.	481
8.6. Проект «Северная Карелия»	489
8.7. Безопасность еды.	496

Закключение	502
Использованная литература и электронные ресурсы	504