

Spis treści

O czym jest ta książka?	5
Wstęp	7
Co nam naprawdę szkodzi?	13
Pierwsze przykazanie toksykologii	16
Świat widziany przez różowe okulary i... teoria zmywy przeciwko ludzkości?	20
Metale ciężkie: czego naprawdę mamy się bać?	26
Ptaki spadały do morza	32
Śmiercionośny chleb	37
Pestycydy w żywności – nie tylko ile, ale również jakie?	39
Azotany – umiarkowany optymizm	43
Cała prawda o skażeniach chemicznych warzyw	46
Żyjąc w cieniu smoka – zachowuj się rozsądnie!	50
Sztuczne i naturalne – ale czy szkodliwe i zdrowe?	56
Oszustwa w przemyśle spożywczym	60
Geny z próbki na naszym talerzu – czy mamy ich się bać?	65
Wszystko o tłuszczach	69
Hiszpański syndrom toksycznego oleju	69
Napromieniowana żywność nie „świeci”, ale... ..	71
Wyrzuć zjełczałe masło!	73
Skąd wziąć nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3-PUFA?	74
Czy ryby zapobiegają chorobom serca?	76

Tłuste jedzenie zwiększa ryzyko nowotworów	76
Olestra: anty-tłuszcz do odchudzania?	80
Cholesterol odzyskuje reputację	83
Używki, nałogi, nasze smakowe przyzwyczajenia i... rozsądek	86
Kofeina skreślona z listy podejrzanych	88
Kilka drinków i... trzy lata życia więcej?	89
Przeciwutleniacze są dobre na wszystko	91
Jak zmniejszyć zanieczyszczenia w żywności	93
Toksykologiczne prawdy i nieprawdy o naszym codziennym wikcie	96
Czy wiecie, że.....	101
Podsumowanie	112
Posłowie: Na małym wikcie: ostatni skrawek równowagi ekologicznej człowieka z przyrodą	116
Aneks I: Dawki, jednostki, definicje toksykologiczne i chemiczne	121
Aneks II: Internetowa informacja o truciznach, chemii i zagrożeniach zdrowotnych	126
Aneks III: Informacje prawne... ..	127
Bonus: Najnowszy kwestionariusz długowieczności	129
Bibliografia	137
Słowniczek polsko-angielski ważniejszych terminów	141