

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1 – WSTĘP	1
Przemysł niszczy wiarygodną wiedzę	2
Opublikowano setki badań wygenerowanych przez komputer	2
Prawda o preparacie Roundup	5
Związek między Roundupem a autyzmem	7
Gdy żywność staje się trucizną	8
Mit bezpiecznych pestycydów	8
Mit procesu degradacji	10
Mit niskiej wydajności upraw biologicznych	11
 ROZDZIAŁ 2 – NOWOCZESNE ŻYWIENIE	 13
Cukry	13
Fruktoza	15
Aspartam	18
Neotam	23
Syrop z agawy	23
Cukry alkoholowe	24
Sukraloza	25
Bezpieczne rozwiązania	26
Tłuszcze, czyli lipidy	29
Kwasy tłuszczowe <i>trans</i>	30
Tłuszcze nasycone	32
„Złe” oleje	32
„Dobre” oleje	38
Żywność bogata w „dobre” tłuszcze	42
Dodatki do żywności i konserwanty	42
„Parszywa dwunastka”	44

Substancje pochodzące ze środowiska obecne w żywności	53
Tworzywa sztuczne	53
PFOA i teflon	58
Metale toksyczne	61
Akrylamid	67
Soja	69
ROZDZIAŁ 3 – JAK SIĘ ODŻYWIAĆ, ABY BYĆ ZDROWYM	75
W jaki sposób odżywiali się „łowcy-zbieracze”?	76
1. Niższa ilościowa zawartość wapnia	79
2. Wyższa ilościowa zawartość cholesterolu	79
3. Wyższa ilościowa zawartość białka	83
Ketoza	84
Wegetarianizm	85
Co to jest monokultura?	88
Mity i brak równowagi w wegetarianizmie	89
Dobrej jakości surowe produkty spożywcze korzystne dla zdrowia	98
Fermentowane produkty spożywcze	101
ROZDZIAŁ 4 – KLASYFIKACJA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	107
Produkty kwaśne i zasadowe – organizm powinien być lekko zasadowy	107
Co decyduje o kwasowości/zasadowości produktów spożywczych?	108
Indeks glikemiczny	113
Zespół metaboliczny	118
Pro- i przeciwzapalne produkty spożywcze	119
Najlepsze przeciwzapalne produkty spożywcze	122
Wykaz prozapalnych i przeciwzapalnych produktów spożywczych	124
Przyprawy i zioła	125

ROZDZIAŁ 5 – PROGRAM ŻYWIENIA DLA ZACHOWANIA	
ZDROWIA	135
Węglowodany	137
„Złe” węglowodany	139
„Dobre” węglowodany	143
Tłuszcze	156
„Dobre” tłuszcze	159
Białka	165
Napoje	170
Zagrożenia związane z chlorem: produkty procesu dezynfekcji (DBP)	172
ROZDZIAŁ 6 – PODSUMOWANIE	179
PIŚMIENICTWO	181