

СОДЕРЖАНИЕ



Введение. Культура питания или культ еды?.....	10
1. ТУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК: ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ	15
Диета и нездоровый азарт	16
Если весы не справляются	18
Шесть шагов к стройности	21
2. ПОЛНОТА ИЛИ ОЖИРЕНИЕ: МЕТОДЫ ОЦЕНКИ МАССЫ ТЕЛА.....	23
Формула брока	24
Индекс массы тела (имт)	25
Индекс талия/бедра (итб)	28
Чем грозит ожирение: немного статистики	31
3. КАКОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ СБАЛАНСИРОВАННЫМ	35
Сравнительная характеристика белков, жиров и углеводов	38
Белок — основной строительный материал организма	40
Биологическая ценность белка	42
Потребность организма в белке	45
Недостаток и избыток белка в организме	46
Роль жиров в возникновении лишнего веса	47
Углеводы — главный источник энергии	48
Холестерин	49

СОДЕРЖАНИЕ

Органические кислоты	51
Дубильные вещества, пигменты, фитонциды	52
4. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.	55
Животные белки.	56
Как восполнить потребность в животных белках?	72
Продукты, богатые углеводами	73
Пищевые волокна — главное «лекарство» тучного человека	82
Почему же пищевые волокна столь важны для организма?	84
5. СКОЛЬКО ВОДЫ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ	94
Как и чем утолять жажду?	99
Вода «живая» и «мертвая».	101
Вредно ли запивать еду?	102
Алкогольные напитки	103
Энергетические напитки	107
6. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, или ПОЛЕЗНЫЙ АЛФАВИТ	108
Классификация витаминов.	109
Витаминная недостаточность.	111
Сколько нам необходимо витаминов?	116
Витамин С	121
Провитамин А.	126
Витамин D	128
Витамин E	130
Витамин К	133
Витамины группы В	134
Популярные заблуждения о витаминах	143

СОДЕРЖАНИЕ

7. ВАЖНЕЙШИЕ МИНЕРАЛЫ, или СОЛЬ ЗЕМЛИ	150
Макроэлементы	151
Микроэлементы	159
8. КАК УСКОРИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	170
Режим питания	171
Состав пищи	173
Режим сна и бодрствования	179
Мышечный тонус	179
9. ЧЕМ ОПАСНЫ «МОДНЫЕ» ДИЕТЫ	186
Критический анализ популярных диет	189
Коварство голодных дней	191
Сочетания продуктов и совместимость блюд	198
10. ХУДЕЕМ ЛЕГКО И КРАСИВО: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ	211
Как справиться с ночным голодом	213
Как предотвратить потерю мышечной массы	214
Как сохранить красоту кожи	214
Чем заполнить холодильник	216
Как изменить пищевые привычки	217
Чем перекусить на работе	219
11. МЕТОД ТАРЕЛКИ: КАК СТРОИТЬ БЕЗ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ	220
Место для белкового блюда	221
Вторая половина тарелки	223
Образцы тарелок для проверки своего меню	229

СОДЕРЖАНИЕ

12. ВАРИАНТЫ ДИЕТ ПО МЕТОДУ ТАРЕЛКИ	231
Диета «гурман»	232
Диета «попроще»	298
Разгрузочные дни	341
Экспресс-метод: минус 3 килограмма за 3 дня	342
Заключение	345
Список использованной литературы	346
Алфавитный указатель	347