

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. ПО ТУ СТОРОНУ КРАТЧАЙШЕГО ПУТИ	10
О чем многие забывают	10
Недостатки супердиет	11
Удобная диета	12
Эффективен ли кратчайший путь?	13
Что такое суперпитание?	14
Недостатки биологически активных добавок	15
Сбалансированный подход	16
Глава 2. ДИЕТА МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ: ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПИТАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ	17
Витамины	18
Витамин А	18
Витамин В ₁	20
Витамин В ₂	23
Витамин В ₃	25
Витамин В ₅	28
Витамин В ₆	31
Витамин В ₁₂	34
Витамин С	36

Витамин D	39
Витамин E	42
Витамин К	45
Биотин.	48
Фолиевая кислота	50
Минералы.	53
Бор	53
Йод.	55
Железо	57
Калий.	60
Кальций	62
Магний	66
Марганец	68
Медь.	70
Натрий	72
Селен	75
Сера	78
Фосфор	80
Хром	82
Цинк	85
Фитохимикалии	88
Биофлавоноиды (или витамин Р)	88
Глюкозинолаты.	90
Каротиноиды.	92
Органосульфиды	95
Другие фитохимикалии	97
Пробиотики	98
Жирные незаменимые кислоты.	101
Таблица баланса питательных веществ	105

Глава 3. ЗДОРОВОЕ СУПЕРПИТАНИЕ — ДИЕТА МОЛОДОСТИ

И КРАСОТЫ	109
Боремся с возрастными изменениями.	110
Укрепляем иммунную систему.	114

Боремся со стрессом	119
Улучшаем здоровье пищеварительной системы	123
Еда, дающая энергию	129
Поддерживаем здоровье сердечно-сосудистой системы	133
Рацион для здоровья и молодости кожи	138
Заботимся о суставах	142
Глава 4. ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДИЕТЫ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ	147
Словарь терминов	167