

Содержание

Часть первая. Чипы и микросхемы нашего аппетита.....	7
Лирическое вступление (про оливье и женщин-космонавтов).....	7
Практическое вступление, или Зачем мы едим (несколько слов о хоботковом рефлексе)	9
Повод для размышления № 1. Углеводы бывают разными.....	12
Углеводы бывают вкусными (политика пряника)	13
Углеводы бывают жестокими (политика кнута)	17
Термины вместо лирики (про гли..., про глике..., про гликемический индекс)	20
Повод для размышления № 2. Сахарозаменители и другие вкусовые манипуляторы	32
Есть вещи посерьезнее сахарозаменителей, или Немного о пищевых хакерах.....	34
Повод для размышления № 3. И жиры тоже бывают разными	38
Что мы знаем о жирах, или Только ли мясо едят мужчины?	38

Жирная пища вредна, но вот жир ли мы на самом деле любим?	39
Холестерин: бей своих, чтобы чужие смеялись.	42
Жиры: полезные, бесполезные, вредные	46

Повод для размышления № 4.

Белки — основа жизни.

Проверьте, не подпорчен ли ваш фундамент 50

Мясо как белок или как лакомство? (вернемся к настоящим мужчинам)	51
«Протеинемический» индекс? (если такого термина не существует, его следует придумать)	52
Вегетарианцы обречены? (вспоминаем правило слона)	57
Чистый белок — нечистый кишечник, или Темная сторона мяса	58

Повод для размышления № 5.

Или о чем умалчивают таблицы

питательной ценности 60

Абсолютно полезные бесполезные продукты	60
Гедонистический рефлекс, или Спросите у новорожденного, какая пища ему нравится	65
Гедонистический рефлекс-2 (некоторые любят погорче)	68
Гедонистический рефлекс-3 (у каждого свое удовольствие)	69

Лирическое заключение, или Еще раз о пище и «жратве»	72
Практическое заключение, или Наконец-то хоть что-то полезное	74
Малые шаги, которые решают большие проблемы ...	76
Постскриптум для сильных, или Железные принципы питания	84
Не надо! — Можно, но осторожно — Всегда пожалуйста!	85
«Не надо!» — категория продуктов, которых желательно избегать всегда и везде	86
«Можно, но осторожно» — категория продуктов, которые можно периодически включать в свой рацион для пищевого разнообразия	90
«Всегда пожалуйста!» — категория продуктов, которые должны составлять основу здорового питания	93
Всем удачи!	95
Часть вторая, факультативная.	
Мифы о питании и наши пищевые привычки	97
Лирическое вступление (или робкие шаги в жуткую неизвестность абсолютного здоровья)	97

Практическое вступление (когда у вас что-то долго не получается, не пора ли прочитать инструкцию?)	99
Повод для размышления № 6. Мифы о питании, касающиеся каждого	100
Мифы древние, но актуальные и полезные	101
Мифы безобидные, но бесполезные	108
Мифы святые, но вредные.	110
Повод для размышления № 7. Мифы о питании, касающиеся поклонников диет	117
Мифы самых первых популярных диет	117
Мифы современных новомодных диет.	120
Эпилог	125