

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Чипы и микросхемы нашего аппетита	9
Лирическое вступление (про оливье и женщин-космонавтов)	10
Практическое вступление, или Зачем мы едим (несколько слов о хоботковом рефлексе)	13
Повод для размышления № 1. Углеводы бывают разными	16
Углеводы бывают вкусными (политика пряника)	16
Углеводы бывают жестокими (политика кнута)	21
Термины вместо лирики (про гли..., про глике..., про гликемический индекс)	25
Повод для размышления № 2. Сахарозаменители и другие вкусовые манипуляторы.	38
Есть вещи посерьезнее сахарозаменителей, или Немного о пищевых хакерах.	41
Повод для размышления № 3. И жиры тоже бывают разными	45
Что мы знаем о жирах, или Только ли мясо едят мужчины?	46
Жирная пища вредна, но вот жир ли мы на самом деле любим?	47
Холестерин: бей своих, чтобы чужие смеялись.	50
Жиры: полезные, бесполезные, вредные	55

Повод для размышления № 4. Белки — основа жизни.	
Проверьте, не подпорчен ли ваш фундамент	59
Мясо как белок или как лакомство?	
(Вернемся к настоящим мужчинам)	60
«Протеинемический» индекс? (Если такого термина не существует, его следует придумать)	62
Вегетарианцы обречены? (Вспоминаем правило слона)	66
Чистый белок — нечистый кишечник, или Темная сторона мяса	68
Повод для размышления № 5. Или о чем умалчивают таблицы питательной ценности	70
Абсолютно полезные бесполезные продукты	70
Гедонистический рефлекс, или Спросите у новорожденного, какая пища ему нравится	76
Гедонистический рефлекс 2 (некоторые любят погорче)	78
Гедонистический рефлекс 3 (у каждого свое удовольствие)	80
Лирическое заключение, или Еще раз о пище и «жратве»	83
Практическое заключение, или Наконец-то хоть что-то полезное	86
Малые шаги, которые решают большие проблемы.	88
Постскриптум для сильных, или Железные принципы питания	97
Не надо! — Можно, но осторожно. — Всегда пожалуйста!	98
«Не надо!» — категория продуктов, которых желательно избегать всегда и везде	99

«Можно, но осторожно» — категория продуктов, которые можно периодически включать в свой рацион для пищевого разнообразия	104
«Всегда пожалуйста!» — категория продуктов, которые должны составлять основу здорового питания	107
ПРИЛОЖЕНИЕ. Тест «300 граммов», или Оцифровка питательной ценности/вредности базовых продуктов питания	110
Всем удачи!	130
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Упрямые заблуждения и страшные мифы о питании в веселых рассказах	131
Лирическое вступление, или Почему так неинтересно читать про диеты	132
Практическое вступление, или Почему судебная практика иногда хуже простой болтовни	133
Рассказ № 1. Безглютеновая пицца, «постная» моцарелла и декаф-эспрессо. Benvenuti a Italia!	135
Gluten-free, или Хвост, виляющий собакой	136
Почему 0 % холестерина не всегда делают нас счастливыми	145
Наркоманы, самоубийцы, мазохисты, или Просто чашечка эспрессо.	153
Гнотобионт в итальянской лавке.	155
Рассказ № 2. ЗОЖ-иллюзионисты, или Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад	157
Нарезной против отрубного — найдите 5 отличий	158
Сахар бурый для фигуры	163

Как легко, или Обезжиренное молоко	165
Что вы так смотрите? Печеньице-то на фруктозе!	168
Рассказ № 3. Здоровый скептицизм, лето и дача, или Смертельные враги витаминов	175
Гадание на кофейной гуще, или Сколько витаминов в пище	176
Почему витаминный калькулятор дает сбой	178
Предательская поправка на калорийность	181
Природные или синтетические?	184
Рассказ № 4. Интуитивное питание, или Как спрятаться за природу	188
Интуитивное питание, или Долой глупые предрассудки и ограничения!	190
История вопроса, или Кто украл идею	192
В чем проблема, или Что не так с интуицией	194
Интуитивное питание — свобода выбора, помноженная... на жесткие ограничения	196
Рассказ № 5. В чужом рту гамбургер видим, а в своем даже сала не замечаем	198
Вскрытие гамбургера показало... ..	201
А если сравнить с нормальной пищей?	203
Так все же вреден фастфуд или нет?	205
Рассказ № 6. Настоящему мужику нужно мясо!	206
Тестостерон — вот в чем вопрос!	207
Мышцы делают мужчину мужчиной, и они же требуют мяса.	210

Без мяса не наешься	211
Пищевые привычки, или Фобия новой пищи	215
Рассказ № 7. Долгая жизнь без углеводов, или Привет доктору Аткинсу	222
Можем ли мы стать абсолютными хищниками?	222
Кошке тоже хочется сладенького	224
Хищная диета доктора Аткинса	226
Жизнь после Аткинса, или Тонкости обращения с жирами	229
Жизнь после Аткинса, или Опять углеводы (хотя бы клетчатка)	234
ЭПИЛОГ	237