Примечания

Предисловие


Вступление


Часть I

1. Как не умереть от ишемической болезни сердца


2. Как не умереть от заболевания легких


Примечания

3. Как не умереть от заболеваний головного мозга


4. Как не умереть от рака ЖКТ


### 5. Как не умереть от инфекций


121. Cogan TA, Bloomfield SF, Humphrey TJ. The Effectiveness of hygiene procedures for prevent-


135. Eyre DW, Cule ML, Wilson DJ, et al. Diverse sources of *C. difficile* infection identified on whole-


6. Как не умереть от диабета


7. Как не умереть от гипертонии


### 8. Как не умереть от болезней печени


57. Preuss HG, Bagchi D, Bagchi M, Rao CV, Dey DK, Satyanarayana S. Effects of a natural extract of 
(−)-hydroxycitric acid (HCA-SX) and a combination of HCA-SX plus niacin-bound chromium and Gymnema 


59. Ye EQ, Chacko SA, Chou EL, Kugizaki M, Liu S. Greater whole-grain intake is associated with lower 


61. Ye EQ, Chacko SA, Chou EL, Kugizaki M, Liu S. Greater whole-grain intake is associated with lower 


64. Georgoulis M, Kontogianni MD, Tileli N, et al. The impact of cereal grain consumption on the 

65. Valenti L, Riso P, Mazzocchi A, Porrini M, Fargion S, Agostoni C. Dietary anthocyanins as nutritional 


68. Ferguson PJ, Kurowska EM, Freeman DJ, Chambers AF, Koropatnick J. In vivo inhibition of growth of 

69. Sun J, Hai Liu R. Cranberry phytochemical extracts induce cell cycle arrest and apoptosis in human 

70. Ferguson PJ, Kurowska EM, Freeman DJ, Chambers AF, Koropatnick J. In vivo inhibition of growth of 

71. Kresty LA, Howell AB, Baird M. Cranberry proanthocyanidins mediate growth arrest of lung cancer 
90.

72. Seeram NP, Adams LS, Zhang Y, et al. Blackberry, black raspberry, blueberry, cranberry, red raspberry, 
and strawberry extracts inhibit growth and stimulate apoptosis of human cancer cells in vitro. *J Agric Food 

73. Kim KK, Singh AP, Singh RK, et al. Anti-angiogenic activity of cranberry proanthocyanidins and 

human prostate cancer cell growth via cell cycle arrest by modulating expression of cell cycle regulators. 


9. Как не умереть от рака крови


10. Как не умереть от болезней почек


11. Как не умереть от рака груди


### 12. Как не умереть от суицидальной депрессии


25. Agarwal U, Mishra S, Xu J, Levin S, Gonzales J, Barnard ND. A multicenter randomized controlled trial of a nutrition intervention program in a multiethnic adult population in the corporate setting reduces


13. Как не умереть от рака простаты


44. Mitch Kanter, Ph.D., e-mail communication, January 6, 2010.


14. Как не умереть от болезни Паркинсона


15. Как не умереть от ятрогенных причин


Часть II

Вступление


**Ежедневный список доктора Грегера**


Бобовые


### Ягоды


**Другие фрукты**


Крестоцветные овощи


Другие овощи


Льняное семя


25. Brennan AM, Sweeney LL, Liu X, Mantzoros CS. Walnut consumption increases satiation but has no effect on insulin resistance or the metabolic profile over a 4-day period. *Obesity (Silver Spring).* 2010;18(6):1176–82.


**Пряности и специи**


Цельные злаки


2. Eat 3 or more whole-grain foods every day. http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Eat-3-or-More-Whole-Grain-Foods-Every-Day_UCM_320264_Article.jsp. Accessed April 18, 2015.


Заключение


**Приложение: добавки**


41. Harris WS. Achieving optimal n-3 fatty acid status: the vegetarian’s challenge...or not. *Am J Clin Nutr.* 2014;100 Suppl 1:449S–52S.


