

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	5
Beköszöntő	7
1. Mi van a tényárunkon?	8
Gasztronómia	8
Ételösszetevők	9
Milyeneknek kell lennie az ételeinknek?.....	11
Makro- és mikrotápanyagok.....	12
2. A makrotápanyagok részletes bemutatása	14
Fehérjék.....	14
Szénhidrátok.....	16
Miért jók a nyers zöldségek, leveles saláták a szénhidrátfogyasztás szempontjából?	19
Mi lesz a rostokkal?	20
Zsírok, olajok.....	20
Zsír vagy olaj?.....	23
A füstpontról.....	24
A zsírok emésztése és felszívódása	25
Víz.....	26
Hidratáció – a hidratált állapot	26
Dehidratáció – a dehidratált állapot	27
Napi vízvesztesség	28
Mennyi vízre van szükségünk?.....	28
3. A mikrotápanyagok bemutatása.....	30
Vitaminok	30
A-vitamin	30
B-komplex vitamincsalád.....	30
C-vitamin	32
D-vitamin	32
E-vitamin.....	32
K-vitamin	33
Ásványi anyagok és nyomelemek	33
Cink.....	33
Fluor	34
Foszfor	34

Jód	34
Kalcium	35
Kálium.....	35
Kobalt	35
Króm	35
Magnézium	36
Mangán.....	36
Molibdén	36
Nátrium	36
Réz.....	37
Szelén	37
Vas.....	37
Összegezés.....	38
Fitotápanyagok, fitovegyületek	38
Színkalauz a fitotápanyagokhoz	41
Antioxidáns hatás.....	42
Fitoösztrogének	43
4. Ételeink.....	46
A személyre szabottság szempontjai	46
A készételek.....	49
Társadalmi környezet	50
A teljes értékű étel.....	51
Nyers ételek.....	52
Szuperélelmiszerek	53
Levélzöldségek	54
Káposztafélék.....	56
Gyökérzöldségek.....	57
Hagymafélék	59
Zöltség-gyümölcsök	60
Bogyós gyümölcsök.....	62
Gombák	63
Olajos magvak és magok	64
Csili és más csípős ételek.....	65
Különféle fűszerek.....	68
Zöldfűszerek.....	70
Só.....	72

Zsírok és olajok.....	73
Tápanyagvesztés és tárolás	78
Hogyan bomlanak le a tápanyagok?	78
Tartósítás.....	79
Tartósítási módszerek áttekintése	80
Erjesztés	82
5. További enni- és innivalók.....	85
Az állatok bontása.....	85
Húskészítmények	86
Húspótlékok.....	88
Vörös húsok	89
Fehér húsok	94
Halak.....	96
Tenger gyümölcsei	99
Tojás	100
Tej és tejtermékek	102
Joghurt és élő kultúrák	105
Sajtok.....	106
Növényi tejek.....	113
Gabonák	114
Glutén.....	118
Kenyér és más tésztafélék	119
Gluténmentes gabonák.....	122
Rizs	122
Köles és más gluténmentes gabonapótlékok.	125
További zöldségek, növényi ételek	128
Hüvelyesek.....	128
Burgonyafélék.....	130
Gyümölcsök	131
Italok	132
Ivóvíz	132
Turmixok és préselt levek.....	134
Gyümölcslevek.....	138
Kávé.....	139
Teák.....	143
Szénsavas italok	145

Energiaitalok	146
Sportitalok	148
Alkoholos italok.....	149
6. Az ételek elkészítése	153
A főzésről általában.....	153
Hogyan fő, sült az étel?	154
Néhány főzési eljárás	155
7. Étrendi alapok.....	163
Étkezési szokások.....	163
Nyugati étrendek	164
Keleti étrendek	165
Vallási és etikai alapú étrendek	166
Vegetáriánus és vegán étrend	168
Ételallergiák és ételintoleranciák.....	169
8. Étél és környezet.....	172
Nagyüzemi gazdálkodás vagy bio?.....	172
Nagyüzemi állattartás vagy szabadtartás?	174
Méltányos kereskedelem	175
Élelmiszer-csalások.....	177
GMO – genetikailag módosított élelmiszerek	178
Túlhalászat és fenntartható halászat	180
A jövő ételei.....	182
Zárszó	184
Forrásjegyzék.....	185