

17-8855

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Mg

Ca

Na

17-08855

Здоровое питание

Томас Сварни
Патриция Барнс-Сварни

В вопросах
и ответах

 альпина
ПАБЛИШЕР

Ca

ЗДОРОВОЕ

ПИТАНИЕ

В ВОПРОСАХ

И ОТВЕТАХ

Патриция Барнс-Сварни и Томас Сварни

Перевод с английского



альпина
ПАВЛИШЕР

Москва
2017

УДК 612.39
ББК 51.230
Б25

Переводчик А. Васильева
Научный редактор Н. Фадеева
Редактор В. Потапов

Барнс-Сварни П.

Б25 Здоровое питание в вопросах и ответах / Патриция Барнс-Сварни, Томас Сварни ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 432 с.
ISBN 978-5-9614-6459-7

Перед вами подробнейший справочник по здоровому питанию. В нем более 500 ответов на вопросы, которые охватывают все области нутрициологии. Что нужно знать о составе продуктов? Как готовить еду, чтобы продукты не потеряли своих питательных веществ? В чем опасность пищевых добавок? И так ли страшны ГМО, как о них говорят? Какие продукты и как влияют на наше настроение? Почему некоторые едят все, что хотят, и не полнеют?

Авторы книги Патриция Барнс-Сварни и Томас Сварни, опираясь на новейшие научные исследования и данные, рассказывают про основы питания, объясняют, как сбалансировать свой рацион, и разбирают самые популярные диеты и мифы. Эта книга для тех, кто хочет изменить подход к своему питанию, чтобы прожить здоровую и долгую жизнь.

УДК 612.39
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© 2015 by Visible Ink Press®
First published in the United States by Visible Ink Press.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-6459-7 (рус.)
ISBN 978-1-57859-484-9 (англ.)

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ ... 7

Глава 1

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ: МИКРОНУТРИЕНТЫ ... 11

Основные сведения о питательных веществах (11) ... Микронутриенты (14)

Глава 2

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ: МАКРОНУТРИЕНТЫ
И НЕПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ... 63

Макронутриенты (63) ... Белки (68) ... Жиры и жирные кислоты (72) ...
Углеводы (83) ... Антиоксиданты (103) ... Биофлавоноиды (флавоноиды) (110)

Глава 3

ПИТАНИЕ И ПИЩЕВАЯ ХИМИЯ ... 115

Основные определения (115) ... Подробнее о мясе (116) ... Подробнее
об овощах, фруктах и бобовых (123) ... Приготовление пищи (134) ...
Приготовление овощей и бобовых (139) ... Приготовление мяса (146)

Глава 4

ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ... 149

Основные сведения о приеме пищи (149) ... Пришел, увидел, ощутил (150) ...
Пищеварение (155) ... Полезно ли это? (167) ... Травы, специи и питание
(173) ... Напитки и питание (182) ... Мы и вода (193)

Глава 5

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПРОДУКТОВ И ПИТАНИЕ ... 197

Первые способы консервирования (197) ... Заморозка и хранение продуктов
в холоде (199) ... Сушка, копчение и засолка (204) ... Сохранение продуктов
с помощью выдерживания, ферментации, добавления дрожжей, квашения
и створаживания (209) ... Домашнее консервирование (218) ... Другие
способы консервирования (224)

Глава 6

АЛЛЕРГИИ И БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ ... 231

Питание и иммунная система (231) ... Пищевые аллергии и непереносимости (236) ... Избыточный вес и ожирение (243) ... Пищевые отравления (249) ... Желудочно-кишечные заболевания (256) ... Рак, диабет и другие болезни (262) ... Питание и наши органы (273) ... Питание и заболевания полости рта (278) ... Взаимодействие продуктов с другими веществами (281)

Глава 7

ИСТОРИЯ ПИТАНИЯ ... 285

Пищевая цепь (285) ... Предки людей и их питание (289) ... Последующие этапы в истории питания (295) ... Питание в религии и культуре (300) ... Продовольствие и кризисы (309)

Глава 8

ПИТАНИЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ ... 313

Продовольственная безопасность (314) ... Питание, продукты и будущее (320)

Глава 9

ОПАСЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЕДОЙ, НАПИТКАМИ И ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ... 327

Пищевые добавки и медикаменты в продуктах (327) ... Генетические манипуляции и пища (332) ... Главные опасения, связанные с едой (336) ... Опасения, связанные с напитками (346) ... Опасения, связанные с водой (349) ... Главные опасения, связанные с питательными веществами (351) ... Проблемы с пищевыми добавками (353)

Глава 10

ПИТАНИЕ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ ... 357

Питание для всех возрастов (357) ... Питание для беременных и кормящих женщин, а также для младенцев (362) ... Питание для детей, подростков и молодых людей (368) ... Питание в зрелом и пожилом возрасте (375)

Глава 11

ПИТАНИЕ И ВЫ ... 381

Питание, здоровье и цифры (381) ... Вы и пищевые добавки (386) ... Мифы о еде... или не мифы (388) ... Влияние продуктов на организм (395) ... Питание и интернет (399)

Приложение

О ДИЕТАХ ... 409

Сравнение диет (409) ... Основные диеты (410) ... Диеты, разработанные различными организациями (417) ... «Поп-культурные диеты» (421)