



Reader's Digest

Sveikos mitybos

MAISTAS GYDO ■ MAISTAS KENKIA

vadovas

Dietologė

Dr. ROSEMARY STANTON

Alma littera

Turinys

Pratarmė 6

Apie knygą 8

Žinynas nuo A iki Ž
apie sveiką mitybą 11

Žodynėlis 400

Rodyklė 406



Temos

Alergija: reakcija į maistą 20

Angliavandeniai: naujas įvertinimas 36

Ant atviros ugnies keptas maistas: ištirkime riziką 41

Antioksidantai: skirkime faktus nuo reklamos 44

Baltymai: organizmo statybinė medžiaga 62

Cholesterolis: faktai ir mitai 82

Dieta: svorio metimas 99

Dieta vyresniame amžiuje:
tinkamai maitinkitės - būkite sveiki 102

Ekologiški maisto produktai:
ar jie verti savo kainos? 120

Funkcinis maistas: teigiamai veikiantis sveikatą 124

Genetiškai modifikuoti organizmai (GMO) 130

Glikeminis indeksas: kas tai yra 135

Greitas maistas: valgymas paskubomis 139

Imuninė sistema: slaptasis jūsų organizmo ginklas 154

Kūdikių maistas:
naudingi patarimai pradantiems vaikščioti 187

Maistas ir žvalumas: išsvermei padidinti 200

Maisto priedai: naudingi ar žalingi? 204

Maisto saugojimas: laikymas ir paruošimas 208

Mažai angliavandenių turinčios dietos:
ar jos veiksmingos? 218

Miegas ir mityba: valgykite, kad gerai miegotumėte 227

Mineralai: viskas, ką reikėtų žinoti 232

Mityba energijai padidinti: naujas požiūris 239

Omega 3 ir omega 6: nepakeičiamos riebalų rūgštys 256

Papildai: kam jie reikalingi? 268

Pesticidai ir teršalai: ar saugus mūsų maistas? 277

Probiotikai: naudingosios bakterijos 294

Riebalai: faktai ir klaidingi įsitikinimai 304

Stresas: kaip su juo kovoti? 332

Švitinimas: vartojimo laiko pratęsimas 355

Vaikų mityba: maistas augimo laikotarpiu 361

Vaistų ir maisto sąveika: slapti pavojai 366

Vanduo: reikalingas, kad gyventume 369

Vegetariškos dietos: ar jos sveikos? 372

Vitaminai: gyvybiškai svarbios maistinės medžiagos 382

Žolelės: pagerinkite savo mitybą 394