

Spis treści

Wstęp. Po co przejmować się jedzeniem? 11

Część pierwsza pokarm dla życia

Rozdział 1

Czym jest mikrobiom? 25

Rozdział 2

Dlaczego kochamy jeść? 33

Rozdział 3

Jakie produkty są naprawdę zdrowe? 45

Rozdział 4

Jakie produkty są niezdrowe? 59

Rozdział 5

Czy jedzenie może wzmocnić układ odpornościowy? 69

Rozdział 6

Jak dokonywać lepszych wyborów żywieniowych? 83

Rozdział 7

Jak przechowywanie, przetwarzanie i gotowanie wpływają na żywność? 97

Rozdział 8

Co jeść, by ratować planetę? 115

Rozdział 9

Dlaczego każdy z nas jest jedyny w swoim rodzaju? 129

Rozdział 10

Jaka przyszłość czeka jedzenie? 139

Rozdział 11

W takim razie — co dziś na kolację? 153

Część druga jedzenie

Rozdział 12

Owoce 167

Rozdział 1 3

Warzywa 197

Rozdział 1 4

Rośliny strączkowe 219

Rozdział 1 5

Zboża i ziarna 233

Rozdział 1 6

Ryż 251

Rozdział 1 7

Makaron 257

Rozdział 1 8

Pieczywo, ciasta i ciastka 267

Rozdział 1 9

Grzyby 287

Rozdział 20

Mięso 299

Rozdział 21

Mięso przetworzone 319

Rozdział 22

Ryby 329

Rozdział 23

Owoce morza 347

Rozdział 24

Mleko i śmietana 361

Rozdział 25

Fermentowany nabiał (jogurt, kefir i zsiadłe mleko) 373

Rozdział 26

Sery 383

Rozdział 27

Alternatywy dla nabiału 395

Rozdział 28

Jaja 401

Rozdział 29

Słodyczne 409

Rozdział 30

Orzechy i nasiona 439

Rozdział 3 1

Przyprawy, zioła i korzenie 449

Rozdział 32

Płyny, oleje i dodatki 473

Rozdział 33

Kilka słów na koniec 499

Część trzecia tabele i wskazówki żywieniowe

Rozdział 34

Tabele żywieniowe 505

Słownik 531

Podziękowania 545

Przypisy 547

Indeks 585