

Spis treści

Przedmowa dr Melanie Joy	13
Wstęp	17
Co towarzystwa żywieniowe mówią o diecie wegańskiej	19
Dieta wegańska w czasie ciąży i karmienia piersią	23
Dlatego Niemieckie Towarzystwo Żywieniowe (jeszcze) nie zaleca diety wegańskiej	26
Dieta wegańska * pełnowartościowa dieta roślinna	28
 Zapewnienie optymalnego żywienia na diecie wegańskiej	
Białko	35
Podstawowe informacje na temat białka	37
Obliczanie zapotrzebowania na białko	38
Czy weganie otrzymują wystarczającą ilość białka?	39
Źródła białka roślinnego	41
Białko roślinne a białko zwierzęce	45
Niedobór białka oznacza niedobór kalorii	47
Optymalna podaż białka	49
Ocena białek	51
Kombinacje białek	53
Zalecenia dotyczące białka dla wegan	55
Minimalne i maksymalne spożycie białka	58
Wnioski	59
 Kwasy tłuszczowe omega-3	 61
Zaczynając od początku łańcucha pokarmowego	65
Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 chroniące serce i mózg	67
Właściwa dawka kwasów tłuszczowych omega-3	69
Interakcja kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6	71

Zoptymalizowana autosynteza długociąguchowych kwasów tłuszczowych omega-3.....	80
Wnioski.....	87
Witamina B₁₂	91
Pragnienie naturalności.....	94
Podstawowe informacje na temat witaminy B ₁₂	96
Dzienna podaż witaminy B ₁₂	97
Krótką podróż po anatomii człowieka.....	98
Historia witaminy B ₁₂	102
Samowystarczalność w zakresie witaminy B ₁₂	105
Nagromadzenie witaminy B ₁₂ w roślinach.....	107
Kandydaci z niedoborem.....	112
Na wszelki wypadek: właściwy test.....	116
Suplementy diety: co i w jakich ilościach?.....	122
Różne rodzaje witaminy B ₁₂	124
Wielkość dziennego spożycia witaminy B ₁₂	127
Czy witamina B ₁₂ sprzyja niedoskonałościom skóry?.....	132
Czy nadmiar witaminy B ₁₂ powoduje raka?.....	133
Wnioski.....	136
Witamina B₂ (ryboflawina)	139
Zapotrzebowanie człowieka na witaminę B ₂	142
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające witaminę B ₂	144
Wnioski.....	146
Witamina D	147
Synteza witaminy D w organizmie człowieka.....	151
Optymalna podaż witaminy D.....	153
Suplementacja przy braku autosyntezy.....	156
Wyrównanie niedoboru witaminy D.....	159
Minimalne i maksymalne spożycie.....	161
Witamina D ₃ czy witamina D ₂ ?.....	162
Witamina D ₃ i witamina K ₂ jako optymalne połączenie?.....	163
Wnioski.....	165

Żelazo	167
Zapotrzebowanie człowieka na żelazo	170
Zalecane spożycie dla wegan	173
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające żelazo	176
Optymalizacja wchłaniania żelaza	178
Zbyt wiele dobrego?	184
Wnioski	187
Wapń	191
Wapń i inne substancje wpływające na zdrowie kości	196
Zapotrzebowanie człowieka na wapń	199
Minimalne i maksymalne spożycie wapnia	203
Zalecane spożycie dla wegan	204
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające wapń	205
Optymalizacja wchłaniania wapnia	208
Wnioski	210
Cynk	213
Zapotrzebowanie człowieka na cynk	216
Zalecane spożycie dla wegan	219
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające cynk	221
Optymalizacja wchłaniania cynku	223
Wnioski	226
Selen	229
Selen i zdrowie ludzkie	231
Zapotrzebowanie człowieka na selen	232
Minimalne i maksymalne spożycie selenu	235
Zalecane spożycie dla wegan	236
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające selen	237
Wnioski	242
Jod	245
Jod i zdrowie tarczycy	248
Zapotrzebowanie człowieka na jod	249
Minimalne i maksymalne spożycie jodu	251
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające jod	251
Sól jodowana	256

Zalecane spożycie dla wegan.....	258
Zbyt wiele dobrego?.....	259
Wnioski.....	261

Pięć najważniejszych grup żywności w diecie wegańskiej

Zboża pełnoziarniste.....	271
Uprawa roli - wyboiste początki.....	279
Sprytny chleb.....	281
Ceny epoki kamienia a współczesne odżywianie.....	283
Spadek masy ciała dzięki zbożu?.....	287
Czy węglowodany tuczą i powodują cukrzycę?.....	290
Czy gluten jest szkodliwy dla wszystkich ludzi?.....	292
(Nad)Wrażliwość na gluten i alergia na pszenicę.....	294
Reakcje zapalne wywołane przez zboża u zdrowych osób.....	297
Wnioski.....	300
Rośliny strączkowe.....	305
Efekt drugiego posiłku.....	310
Substancje antyodżywcze - przyjaciel czy wróg?.....	312
Fasolka bez odgłosów.....	316
Właściwe przygotowanie roślin strączkowych.....	317
Wnioski.....	318
Warzywa.....	321
Nie wszystkie warzywa są sobie równe.....	324
Wybór i przygotowanie warzyw.....	328
Surowe jedzenie a ewolucja człowieka.....	333
Optymalne przygotowanie warzyw kapustnych i cebulowych.....	336
Warzywa kapustne a zdrowie tarczycy.....	344
Wnioski.....	347
Owoce.....	349
Cukier owocowy i przyrost masy ciała.....	356
Niealkoholowe stłuszczenie wątroby.....	357
Zaburzenia wchłaniania fruktozy.....	359

Smoothie, sok czy całe owoce?	366
Wnioski	368

Orzechy i nasiona	371
Czy orzechy tuczą?	373
Mechanizmy odpowiadające za znikanie kalorii	375
Orzechy jako superżywność	379
Siemę lniane: małe ziarenko o dużym znaczeniu	382
Czy trzeba moczyć orzechy i nasiona?	384
Orzechy i aflatoksyny	389
Wnioski	395

Kontrowersje wokół soi

Soja	401
Soja i niszczenie lasów deszczowych	408
Inżynieria genetyczna w uprawie soi	410
Kto powinien zrezygnować z soi	411
Upředzenia wobec soi	417
„Soja powoduje raka piersi”	419
„Soja feminizuje mężczyzn”	423
„Soja zaburza czynność tarczycy”	427
„Soja zaburza rozwój i dojrzałość płciową dzieci”	429
„Soja sprzyja występowaniu choroby Alzheimera”	433
Wnioski	438

Wskazówki dotyczące wdrażania diety wegańskiej w życiu codziennym

Dostosowanie wytycznych Niemieckiego Towarzystwa Żywniowego na potrzeby diety wegańskiej	448
Koło żywniowe Niemieckiego Towarzystwa Żywniowego i piramida żywniowa dla wegan	464
Pokrycie zapotrzebowania na krytyczne składniki odżywcze	468
Dlaczego niektórzy weganie powinni suplementować witaminę A	469
Dieta wegańska jest łatwa do wdrożenia - przykład	478
Wnioski	481

Epilog. Prof. dr Markus Keller.....	483
--	------------

Załącznik

Podziękowania.....	491
Spis ilustracji.....	493
Wykaz tabel.....	497
Bibliografia.....	499