

Cuprins

Cuvânt-înainte	5
Introducere	7
Ce este sănătatea?.....	11
Sănătatea cere respectarea unor legi	16
Sănătatea este legată de familie și de prieteni	22
Prevenirea bolilor	28
De ce îmbătrânim?.....	38
Bătrânețe fericită.....	43
Creativitatea și îmbătrânirea.....	47
Veșnic tânăr	51
Ce determină stilul de viață?.....	58
Stilul de viață influențează sănătatea și longevitatea	61
O dietă pentru toate timpurile	73
Să învățăm de la maimuțe?.....	82
Cine se alimentează mai sănătos?.....	86
Factorul uman în diversificarea alimentației	91
Factorul uman în alegerea și consumul de alimente.....	95
Psihicul și alimentația.....	99
Templu plutitor pentru plăceri culinare	103
Alimentația și sistemul imunitar	108
Suntem ceea ce mâncăm?	112
Digestia alimentelor.....	117
Combustibilul organismului: glucidele sau hidrații de carbon	121
Glucidele simple.....	137
Polizaharidele	141
Amidonul rezistent	145
Indicele glicemic.....	148
Dulce, dar mortal	151
Cerealele.....	157
Fără pâine nu se poate!.....	161
Produsele cerealiere integrale nu sunt dăunătoare	165

Cartoful.....	169
Băuturile nealcoolice.....	173
Înlocuitorii zahărului	177
Caroseria și piesele de schimb: proteinele	180
Aminele heterociclice.....	202
Să mâncăm pește?	206
Mai multe proteine?.....	215
Boala Creutzfeldt-Jakob și alte infecții transmise prin alimente de origine animală	219
Să mai consumăm carne?	224
Hrana mileniului al treilea: carne sau cereale?.....	229
Lubrifianții: grăsimile	236
Acizii grași	246
Efectele acizilor grași mononesaturați asupra sănătății	249
Acizii grași polinesaturați. Acizii grași esențiali	252
Efectele acizilor grași polinesaturați omega-6 asupra sănătății.....	254
Efectele acizilor grași omega-3 asupra sănătății	256
Efectele acizilor grași TRANS asupra sănătății.....	258
Colesterolul – de obicei prea mult, niciodată prea puțin.....	263
Uleiurile în alimentație.....	274
Uleiul de măsline, nucile și semințele uleioase	278
Consumul de grăsimi și stările depresive	287
Iminenta pandemie de boli cardiovasculare	292
Adevărul despre soia.....	297
Soia și pubertatea precoce.....	301
Soia și inhibitorii proteazelor	305
Soia și cancerul.....	309
Soia și bolile cardiovasculare	313
Avantajele folosirii boabelor de soia.....	317
Alimentația vegetariană.....	324



Ce este sănătatea?

În cartea sa *Love, Medicine and Miracles* (New York: Harper and Row Publishers, 1986), dr. Bernie Siegel descrie experiența pe care a avut-o cu un medic internat în spital într-o stare fizică și psihică relativ bună. Când i s-a comunicat diagnosticul de cancer pulmonar, medicul-pacient a devenit teribil de deprimat și de retras.

Cu toate că toți au încercat să-l încurajeze și să-i schimbe atitudinea, bolnavul a rămas neconsolat și, în 2 săptămâni, a murit.

Ulterior, soția decedatului a spus că, după aflarea diagnosticului, soțul ei a pierdut orice sens al vieții, nemaifiind dispus să lupte pentru însănătoșire.

Hipocrate, vestitul medic al Antichității, spunea că dorea mai degrabă să cunoască ce fel de persoană este bolnavul decât să știe ce fel de boală are.

Iar Sir William Osler, celebrul clinician canadian, scria, în secolul al XIX-lea, că evoluția tuberculozei are de-a face mai mult cu ceea ce se întâmplă în mintea bolnavului decât în plămâni lui.

Deși se știe că factorii mintali, sociali și spirituali au un rol important în sănătatea cuiva, din multiple motive și poate nu în ultimul rând din lipsă de timp, în practică, medicina modernă neglijează aceste aspecte.

Cineva a spus că „medicii de astăzi acționează și acum ca și când bolile i-ar înhăța sau i-ar prinde pe oameni, în loc să înțeleagă că oamenii iau bolile, devenind susceptibili la agenții bolilor la care sunt expuși în mod constant”.

Dar, înainte de a vorbi despre boli, să ne întrebăm: Ce este sănătatea?

Cea mai renumită și, fără îndoială, cea mai respectată încă definiție a sănătății este aceea dată de OMS (Organizația Mondială a Sănătății),



Alimentatia inteligentă

Niciodată interesul pentru sănătate n-a fost mai mare ca în zilele noastre și, în același timp, niciodată n-au circulat mai multe informații eronate.

Autorul, specialist în boli interne, care s-a format și a lucrat mulți ani în clinicile universitare din București, este cunoscut pentru cele peste 1.200 de emisiuni radiofonice de sănătate.

Volumul de față prezintă răspunsuri, sprijinite pe ultimele date științifice, la întrebările celor care caută un stil de viață sănătos.

Cercetările recente sunt surprinzătoare și ne obligă la revizuirea multor păreri.

ISBN 978-973-101-499-9
CG 5700



Casa de Editură
Viață și Sănătate

Ești responsabil pentru propria sănătate