

Planul general

<i>Cuvânt înainte</i>	5
<i>Planul general al lucrării</i>	6
<i>Indexul bolilor</i>	8
<i>Indexul alimentelor</i>	10
<i>Cum să folosești această carte</i>	12
<i>Tabel al DZR (Doza Zilnică Recomandată)</i>	16



1

Alimente pentru oameni 19

Alimente pentru ochi 29



2



3

Alimente pentru sistemul nervos 39

Alimente pentru inimă 63



4



5

Alimente pentru artere 93

Alimente pentru sânge 123



6



7

Alimente pentru aparatul respirator 139

Alimente pentru aparatul digestiv 151



8



9

Alimente pentru ficat 167

Alimente pentru stomac 177



10

al lucrării



11

Alimente pentru intestin 195

Alimente pentru tractul urinar 229

12



13

Alimente pentru aparatul reproducător 249

Alimente pentru metabolism 269

14



15

Alimente pentru aparatul locomotor 299

Alimente pentru piele 315

16



17

Alimente recomandate în caz de infecții 337

Alimentele și cancerul 357

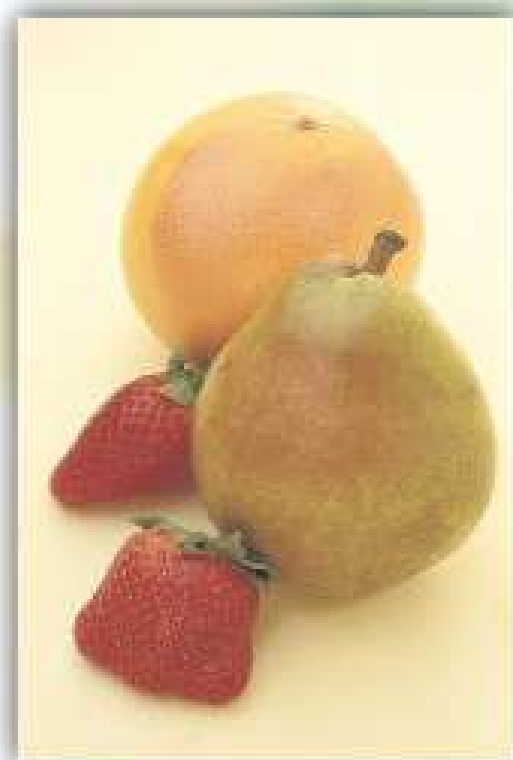
18



<i>Bibliografie</i>	368
<i>Abrevieri și acronime</i>	374
<i>Index alfabetic general</i>	376

Alimente pentru oameni

CUPRINS	PAGINA
Alimente dăunătoare, alimente benefice	22
Alimente de origine vegetală	20
Fructe exotice	26
Puterea vindecătoare a plantelor.	24
Surse de hrană.....	23



OAMENII pot consuma aproape orice ca hrană, de la secrețiile mamare (laptele) până la cristalele minerale (sarea obișnuită), inclusiv fructe, flori, semințe, tulpini, frunze, rădăcini, alge marine, ciuperci, ouă de pește sau păsări ori corpurile moarte ale diverselor animale.

Toate acestea, procesate într-o măsură mai mare sau mai mică, oferă pe piață mii de alimente diferite.

Oare faptul că putem mânca toată această varietate de alimente înseamnă că *toate sunt la fel de potrivite pentru consum? Există o dietă ideală pentru oameni care, pe lângă faptul că îi hrănește, să le și mențină sănătatea și să împiedice apariția bolii?*

Întâmplare sau proiect inteligent?

Inginerul și-a încheiat munca. Motorul strălucitor pe care l-a realizat stă pe bancul de probă, gata să fie pornit pentru prima dată.



Morcovul

Un adevărat aliment
medicinal



Engleză: Carrot; Franceză: Carotte; Spaniolă: Zanahoria.

Descriere: Rădăcina plantei de morcov („*Daucus carota*” L.), o iarbă din familia Umbelliferae, care atinge până la 1 metru înălțime. Este de obicei de culoare portocalie, deși există și soiuri roșu-închis sau galbene.

MORCOVUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	43.0 kcal = 181 kJ
Proteină	1.03 g
Carbohidrați	7.14 g
Fibră	3.00 g
Vitamina A	2,813 µg RE
Vitamina B ₁	0.097 mg
Vitamina B ₂	0.069 mg
Niacină	1.11 mg NE
Vitamina B ₆	0.147 mg
Folați	14.0 µg
Vitamina B ₁₂	—
Vitamina C	9.30 mg
Vitamina E	0.480 mg α-TE
Calciu	27.0 mg
Fosfor	44.0 mg
Magneziu	15.0 mg
Fier	0.500 mg
Potasiu	323 mg
Zinc	0.200 mg
Grăsimi totale	0.190 g
Grăsimi saturate	0.030 g
Cholesterol	—
Sodiu	35.0 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%
Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

MORCOVIL, alături de frunzele de lucernă, sunt alimentele cele mai bogate în provitamina A, ceea ce face din ele un adevărat medicament. În *Encyclopedia of Medicinal Plants (Enciclopedia plantelor medicinale)*, la pagina 133, proprietățile sale medicinale sunt explicate în detaliu.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Morcovii conțin o cantitate mică, dar semnificativă de proteine (1,03%), aproximativ jumătate din cea conținută de cartofi. Grăsimile lipsesc aproape complet (0,19%), iar carbohidrații constituie 7,14% din greutatea lor. Sunt o sursă destul de bună de vitamine din grupul B, precum și de vitamina C și vitamina E. Sunt prezente toate mineralele și oligoelementele, inclusiv fierul (0,5 mg/100 g).

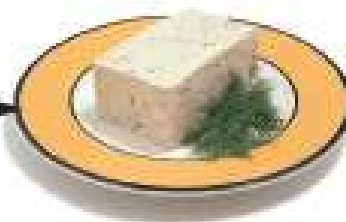
alimentele colesterolul



Brânză maturată



Brânzică de casă
săracă în grăsimi



Tofu și avocado



Produse de patiserie
și rulade



Dulciuri din ce-
reale integrale,
coapte la cuptor



Dulciuri, ciocolată



Fruite confiate,
miere, melasă

Tipuri de acizi grași

- **Acizi grași saturați:** Aceștia se găsesc în lapte, gălbenuș de ou, carne și derivate din carne. Cresc producția de colesterol din organism.
- **Acizi grași nesaturați:**
 - **Mononesaturați,** cum ar fi acidul oleic din uleiul de măsline: Aceștia reduc colesterolul LDL (dăunător) și cresc colesterolul HDL, care protejează împotriva arteriosclerozei (vezi pag. 94).
 - **Polinesaturați:** Aceștia se găsesc în principal în uleiurile de semințe. Reduc colesterolul LDL (dăunător). Acizii grași Omega-3 sunt un tip special de acizi grași polinesaturați, prezenți în special în grăsimea de pește.
- **Acizi grași trans:** Aceștia sunt acizi grași nesaturați alterați de căldură sau de procesele industriale. Se formează atunci când alimentele sunt prăjite în uleiuri vegetale sau când sunt procesate industrial prin încălzire și hidrogenare pentru a produce grăsimi semisolide, cum ar fi margarina.
 - **Efecte asupra sănătății:** Acizii grași trans cresc colesterolul LDL (dăunător), reduc colesterolul HDL (benefic), dezvoltă arterioscleroza și cresc riscul de boală coronariană.^{1,2} Totuși efectul lor nu este la fel de dăunător ca cel al grăsimilor saturate din lapte, brânză, gălbenuș de ou, carne și cârnați.³

SĂNĂTATE PRIN ALIMENTAȚIE



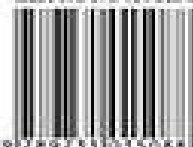
Puterea vindecătoare a alimentelor

- ✓ Sănătatea și starea noastră de bine depind, mai mult decât de orice altceva, de alimentele pe care le consumăm zi de zi.
- ✓ Dacă unele alimente pot fi la originea diverselor afecțiuni, altele sunt capabile să prevină, să amelioreze sau chiar să vindece bolile de care suferim.
- ✓ Cercetător, medic și autor cu o vastă experiență, dr. Pamplona-Roger descrie cu claritate științifică și precizie compoziția, proprietățile curative și utilizarea a aproape 100 de alimente.
- ✓ Consumate cu regularitate, ele pot face la fel de mult pentru sănătatea noastră ca majoritatea medicamentelor.
- ✓ În plus, ni se indică ce să folosim și ce să evităm atunci când suntem afectați de unele dintre cele mai întâlnite boli sau maladii.
- ✓ Această carte va ajuta cititorul să cunoască mai bine care sunt alimentele înzestrate cu putere medicinală și să se bucure în același timp de gustul lor bogat.



EDITURA VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE
www.viatasisanatate.ro

ISSN 978-973-101-008-8



9 789731 010088



5 1 2 2 9