

Περιεχόμενα

Πρόλογος	15
Συμβουλές	17
Κεφάλαιο 1 (Για)Τι τρώμε;	19
Τι θα φάμε σήμερα;	20
Πώς μπορεί ένα αυγό να αποτελεί πλήρες γεύμα;	20
Γιατί πεινάμε και πόσα πλήρη γεύματα χρειαζόμαστε κάθε μέρα;	21
Είναι απαραίτητα τα έξι γεύματα τη μέρα ακόμα και για εκείνους που δεν νιώθουν πείνα κάθε τρεις ώρες;	22
Τι ποσότητα τροφής χρειαζόμαστε;	22
Πόσο συχνά πρέπει να τρώμε κρέας;	23
Πώς αντιλαμβάνεται το σώμα μας την τροφή;	23
Για πόση ώρα παραμένει το φαγητό στο στομάχι μας;	24
Αν ένα γεύμα ήταν μεγαλύτερο από το προβλεπόμενο, έχει νόημα να παρακάμψουμε το επόμενο γεύμα;	25
Σε πόσα στάδια ολοκληρώνεται η πέψη της τροφής που καταναλώνουμε;	25
Έχει σημασία η σειρά με την οποία τρώμε τα επί μέρους συστατικά ενός πλήρους γεύματος;	26
Κεφάλαιο 2 «Μαγικοί» συνδυασμοί	27
Πώς ο συνδυασμός δύο διαφορετικών υδατανθράκων στο ίδιο γεύμα μπορεί να είναι ο λόγος για τον οποίο δεν ξεκολλά η ζυγαριά μας;	28
Πόσο ζορίζεται ο οργανισμός μας όταν τον αναγκάζουμε να επεξεργαστεί ταυτόχρονα πολλές διαφορετικές πρωτεΐνες ή υδατάνθρακες;	29
Γιατί δεν είναι καλό να συνδυάζουμε τα κορν φλέικς με το γάλα ή το γιαούρτι;	29
Γιατί δεν είναι καλό να συνδυάζουμε το μπρόκολο με το ψάρι ή το αυγό;	30
Γιατί δεν πρέπει να συνδυάζουμε τον σίδηρο με το ασβέστιο ή τροφές που περιέχουν τα δύο αυτά συστατικά;	30
Γιατί δεν πρέπει να αυγοκόβουμε την ψαρόσουπα και την κρεατόσουπα;	30
Γιατί δεν είναι και τόσο καλή ιδέα η «πιατέλα» των φρούτων;	31

Γιατί είναι διατροφική υπερβολή ένα πιάτο όπως τα μακαρόνια με κιμά και τυρί;.....	32
Με τι παντρεύουμε τα όσπρια;.....	32
Μπορούμε να φτιάξουμε «μητρικό γάλα» στην κουζίνα μας;.....	32
Ομάδες τροφίμων.....	33
Κεφάλαιο 3 Οι ώρες του σώματος	35
Ποιο είναι το ωράριο βάσει του οποίου λειτουργεί το σώμα μας;.....	36
Πόσο σημαντικό είναι το πρωινό;.....	36
Γιατί χρειαζόμαστε περισσότερους υδατάνθρακες το μεσημέρι και περισσότερη πρωτεΐνη το βράδυ;.....	37
Τι ώρα κατεβάζει ρολά ο οργανισμός μας;.....	37
Ποιες τροφές δεν θα πρέπει να συναντιούνται στο στομάχι μας κατά τη διάρκεια της ίδιας μέρας;.....	38
Ποια είναι η ιδανική ώρα για να καταναλώσουμε φρούτα;.....	39
Γιατί δεν είναι καλό να καταναλώνουμε γάλα ή γιαούρτι κατά τη διάρκεια της μέρας;.....	39
Κεφάλαιο 4 Το «ισοζύγιο» του νερού	41
Τι ακριβώς κάνει το νερό στο σώμα μας και πόσο πρέπει να πίνουμε κάθε μέρα;.....	42
Η κατακράτηση υγρών συνδέεται με το νερό που πίνουμε;.....	43
Πώς συνδέεται το νερό με την πέψη;.....	44
Αν διψάμε με το φαγητό, πόσο νερό μπορούμε να πιούμε;.....	44
Μπορούμε να πίνουμε νερό με τα μικρά ενδιάμεσα γεύματα;.....	45
Μας ωφελεί να πίνουμε δύο ποτήρια νερό πριν από το πρωινό;.....	45
Πώς επηρεάζουν ο καφές και τα αφεψήματα τα αποθέματα νερού στο σώμα μας; Γιατί αφυδατώνουν; Αποτελεί κακή συνήθεια το να βάζουμε δυόσμο και λεμόνι στο νερό μας;.....	45
Πόσοι καφέδες τη μέρα επιτρέπονται;.....	46
Να προτιμήσουμε τον ντεκαφεϊνέ και τα υποκατάστατα καφέ;.....	47
Πόσο αφυδατώνει το σώμα μας το αλκοόλ; Γιατί η μπύρα δεν μπορεί να μας ξεδιψάσει;.....	47
Πόσο μας παχαίνει το αλκοόλ και γιατί παίζει ρόλο αν θα το συνδυάσουμε με πρωτεΐνη ή υδατάνθρακα;.....	48
Γιατί να προτιμήσουμε το λευκό έναντι του κόκκινου κρασιού;.....	49
Με πόσους τρόπους μάς βλάπτει ένα αναψυκτικό;.....	49
Κεφάλαιο 5 Θέλει τρόπο... δεν θέλει στέρηση	51
Γιατί να προτιμήσουμε να φάμε την πατάτα τηγανητή αντί για βραστή;...52	

Πώς πρέπει να μαγειρεύουμε τις αμυλούχες τροφές για να μην ταλαιπωρούμε το στομάχι μας;.....	52
Γιατί να αποφύγουμε τον φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι;.....	53
Γιατί να προτιμήσουμε το μελάτο αυγό;.....	54
Πόσο ωμά θα πρέπει να καταναλώνουμε τα λαχανικά μας;.....	54
Πώς μπορεί η πίτσα να αποτελεί πιο υγιεινή τροφή απ' ό,τι τα κορν φλέικς;.....	55
Κεφάλαιο 6 Να το... βράσω;	57
Ποιος είναι ο σωστός τρόπος προετοιμασίας του κρέατος;.....	58
Γιατί να προτιμήσουμε πουλερικά με την πέτσα τους;.....	58
Πώς νοστιμίζουμε το ψητό ψάρι;.....	58
Γιατί δεν είναι ωφέλιμα όλα τα λιπαρά του ψαριού;.....	59
Ποιος είναι ο συνιστώμενος τρόπος μαγειρέματος των θαλασσινών;...	59
Γιατί πρέπει να προσθέτουμε το ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος;...	60
Ποιο είναι το κακό με το τσιγάρισμα του κρέατος;.....	60
Κεφάλαιο 7 Υπερτιμημένες τροφές και κρυφοί ήρωες	61
Κρεμμύδι.....	62
Σκόρδο.....	62
Λάχανο.....	62
Βρόμη.....	63
Ξηροί καρποί.....	63
Όσπρια.....	64
Κεφάλαιο 8 Φυσικά ενισχυτικά γεύσης	65
Ρίγανη.....	66
Θρεπτικά συστατικά.....	66
Δυόσμος.....	67
Δενδρολίβανο.....	68
Κάρδαμο.....	69
Θυμάρι.....	69
Η διαιτητική τους αξία.....	70
Κεφάλαιο 9 Οι πολλοί τρόποι με τους οποίους μας βλάπτει η ζάχαρη	71
Τι ακριβώς είναι ο γλυκαιμικός δείκτης;.....	72
Τι είναι η αντίσταση στην ινσουλίνη;.....	72
Ποιες είναι οι βασικότερες γλυκαντικές ουσίες;.....	73

Πώς είναι πιθανό να καταναλώνουμε ζάχαρη χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε;	74
Με ποιους τρόπους μάς βλάπτει η ζάχαρη;	74
Τι ισχύει για τη ζάχαρη που περιέχουν τα φρούτα;	76
Πόσα γλυκά επιτρέπεται να τρώμε την εβδομάδα;	76
Κεφάλαιο 10 Ποια διαίτα να επιλέξουμε;	79
Πόσο καιρό παίρνει για να προσαρμοστεί το στομάχι μας στα δεδομένα μιας διαίτας;	80
Ποια διαίτα να προτιμήσουμε ανάμεσα στις πολλές διαφορετικές που προτείνουν οι διαιτολόγοι;	80
Ποια ερωτήματα πρέπει να απασχολούν τους χορτοφάγους;	81
Αποτελούν τα αέρια σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά;	81
Πότε μας απασχολεί η γλουτένη;	82
Κεφάλαιο 11 Η άποψη της διατροφολόγου	83
Τι ποσοστό θρεπτικών συστατικών χάνεται κατά το μαγείρεμα; Υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να περιορίσουμε την απώλεια αυτή; Έχει νόημα να τρώμε μαγειρεμένα λαχανικά για τις βιταμίνες τους ή λειτουργούν απλά ως φυτική ίνα;	84
Τι απώλειες θρεπτικών συστατικών μπορεί να προκύψουν κατά την απόψυξη των τροφίμων;	85
Είναι προτιμότερο να τρώμε τα φρούτα με ή χωρίς τη φλούδα τους;	85
Ανάμεσα στα πολλά είδη ζάχαρης και γλυκαντικών μέσων που έχουμε πλέον στη διάθεσή μας, ποια αποτελούν καλύτερη επιλογή;	86
Ανάμεσα στα αμέτρητα είδη ζωικού και φυτικού γάλακτος που είναι πλέον διαθέσιμα, ποια είναι τα πιο θρεπτικά;	86
Κεφάλαιο 12 Η άποψη της γιατρού	89
Για ποιο λόγο να μπορούμε στη διαδικασία να κάνουμε εξετάσεις αίματος προτού ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα διατροφής;	90
Τι ακριβώς εννοούμε όταν λέμε «γενικές εξετάσεις»;	91
Επαρκεί η γενική αίματος για να ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα διατροφής;	92
Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να είμαστε μέσα στο φυσιολογικό εύρος τιμών αλλά και πάλι να υπάρχει πρόβλημα;	93
Τι ισχύει για τη βιταμίνη D3 και για το γεγονός ότι οι περισσότεροι Έλληνες που κάνουν εξετάσεις βρίσκουν χαμηλά επίπεδα;	93
Κάθε πότε πρέπει να κάνουμε γενικές εξετάσεις; Έχει σημασία ποια εποχή του χρόνου θα τις κάνουμε;	94

Τι μπορεί να κάνει τα αποτελέσματα των εξετάσεων να βγουν λάθος;.....	94
Πώς φαίνεται η διατροφική μας κατάσταση μέσα από τον αιματολογικό έλεγχο;.....	95
Είναι αξιόπιστα τα τεστ που πραγματοποιούνται σε γραφεία διαιτολόγων για να αποτιμήσουν δυσανεξίες, αλλεργίες ή παχυσαρκία;.....	95
Ως βιοπαθολόγος και μικροβιολόγος, πώς αντιλαμβάνεστε τη σημασία της σωστής διατροφής;.....	96
Κεφάλαιο 13 Η άποψη του ψυχολόγου	97
Τι είναι η διατροφή;.....	98
Γιατί τρώμε;.....	98
Έχουμε, δηλαδή, και τη συναισθηματική πείνα;.....	99
Πόσο δύσκολο είναι να διακρίνουμε τη συναισθηματική από τη βιολογική πείνα;.....	99
Πόσο δύσκολο είναι να συνειδητοποιηθούν και να ελεγχθούν οι συναισθηματικές ανάγκες έτσι ώστε να μεταφέρουμε τη συνειδητότητα αυτή και στη διατροφή μας;.....	100
Είναι αλήθεια ότι πολλές δίαιτες αδυνατίσματος αποτυγχάνουν;.....	100
Το φαγητό έχει σχέση με την κοινωνική τάξη;.....	100
Πόσο δύσκολο είναι να ξεφύγουμε από τα στερεότυπα της προπαγάνδας;.....	101
Άρα αναφέρεστε σε ηδονές του τραπεζιού;.....	101
Γιατί κάποιες φορές επιθυμούμε έντονα συγκεκριμένα φαγητά;.....	102
Τι είναι οι συνειρμικοί πόθοι;.....	103
Ποιο είναι το ιδανικό σώμα για μια γυναίκα;.....	103
Ποια η σχέση νευροδιαβιβαστών με τη διατροφή μας; Και, κατ' επέκταση, ποια η σχέση με τις ψυχικές διαταραχές;.....	104
Πώς αντιμετωπίζονται οι διαταραχές πρόσληψης τροφής;.....	105
Τι είδους ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι μπορούν να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τις διαταραχές πρόσληψης τροφής;.....	105
Γνωρίζουμε τις αιτίες των διαταραχών πρόσληψης τροφής;.....	106
Πώς θα περιγράφατε μια ψυχολογικά υγιή σχέση με το φαγητό;.....	107
ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ	
Και δύο τελευταίες ερωτήσεις, αντί επιλόγου...	109
Ποια είναι τελικά η σωστή διατροφή;.....	110
Τι θα ήθελες να κάνεις εσύ, αγαπητέ αναγνώστη, για να βελτιώσεις τη δική σου διατροφή;.....	110

Συνταγές	113
Για μεσημέρι και βράδυ	115
Σαλάτα φακή με φαγόπυρο.....	116
Λεμονάτο κοτόπουλο φούρνου με τραχανά.....	117
Μπιφτέκι γαλοπούλας με γλυκοπατάτες.....	118
Χορτόσουπα με ψάρι.....	119
Μοσχάρι με σταμναγκάθι και πράσο.....	120
Γεμιστά με ρύζι μπασμάτι και φαγόπυρο.....	121
«Μουσακάς» με γλυκοπατάτα.....	122
Πραγματικά υγιεινό μπριάμ.....	123
Μεσογειακή πίτσα ζέας.....	124
Ομελέτα φούρνου με πατάτες.....	126
Για πρωινό και ενδιάμεσα γεύματα	127
Το πρωινό «του αθλητή»: σμούθι από φρούτα, αυγό και σοκολάτα υγείας.....	128
Φαγόπυρο με φρούτα και σπόρους.....	129
Φρουτοσαλάτα με ξηρούς καρπούς.....	130
Ψωμί ζέας με ελαιόλαδο, ντοματίνια και ελιές.....	131
Αληθινό γιαούρτι φρούτων – do it yourself.....	132
Για γλυκό	133
Τσίτζεϊκ με χαρούπι, κατίκι και μαρμελάδα φρούτων.....	134
Μους σοκολάτα με μέλι, αβοκάντο και φιστίκι Αιγίνης.....	135
Κέικ καρότου με χαρουπάλευρο και πετιμέζι.....	136
Πώς προετοιμάζουμε για μαγείρεμα το κρέας και το ψάρι	137
Επώνυμοι σεφ προτείνουν	141
Μοσχάρι γιαχνί με λάπατα.....	142
Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια.....	144
Ωμή σαλάτα με σελινόριζα, καρότο και ρόδι.....	146
Αρνί ψητό πάνω σε κληματόβεργες.....	147
Ρεβίθια με σπανάκι.....	148
Ελληνικό σεβίτσε με γόπα.....	149
Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη	150