

OBSAH

OH LASY LÉKAŘŮ NA TUTO KNIHU	7
ÚVOD	19
Srdce problému	19
Barryho příběh:	
Dramatický posun za dvanáct týdnů	21
Kde je důkaz?	23
KAPITOLA PRVNÍ	
JÍDLO MŮŽE ZABÍJET I LÉČIT: VOLBA JE NA VÁS	29
Smrtící americká strava	31
Co je nutritariánství?	34
Problémy SAD	41
Komu máte věřit?	54
KAPITOLA DRUHÁ	
BYPASS A ANGIOPLASTIKA	58
Co je to onemocnění srdce?	58
Invazivní postupy a chirurgické zákroky nejsou účinné	63
Co doporučují zdravotnické authority?	66
Dobrá zpráva	69

KAPITOLA TŘETÍ

VYNIKAJÍCÍ VÝŽIVA MÍSTO LÉKŮ	71
Co je účinnější – strava, nebo léky?	73
Vysoký krevní tlak	74
Moderní zdravotní péče je silně tendenční	80
Snížování diastolického tlaku může být nebezpečné	83
Co dělat, máte-li vysoký krevní tlak	84
A jak je to s léky na snížení cholesterolu?	90
Fakta o statinech	96
Shrnutí rizik statinů	99

KAPITOLA ČTVRTÁ

VÝŽIVOVÁ CESTA K LÉČBĚ NEMOCÍ	103
Zelenina, zvláště pak ta košťálová	103
Rod Allium: Česnek, cibule a jejich příbuzní	107
Bobulovité ovoce, třešně a granátová jablka	109
Rajčata, rajčatový protlak a rajčatová šťáva	110
Pravda o rybách, rybím tuku a omega-3 mastných kyselinách	116

KAPITOLA PÁTÁ

NÁROD TUČNÉHO JÍDLA: VĚDA O TUKU	124
Nasycený tuk, sacharidy a onemocnění srdce	129
Sacharidy s vysokou vs. nízkou glykemickou náloží	131
Nasycený tuk, zánět a rakovina	133
Význam ořechů a semen pro zdraví srdce	134
Zvýšený cholesterol není neškodný	141
Co si odnést z kapitoly o tuku	150

KAPITOLA ŠESTÁ

SŮL JE SLOVO NA TŘI PÍSMENA	151
Kolik soli bychom měli jíst?	153
Sůl si na společnosti vybírá vysokou daň	158
Sodík v průmyslově vyráběných versus přírodních potravinách	161
Sůl, mrtvice a další zdravotní potíže	164

KAPITOLA SEDMÁ

SROVNÁNÍ KARDIOPROTEKTIVNÍCH DIET	167
Hodně proteinů rovná se vysoká úmrtnost	169
Zelenina napravuje, ozdravuje a léčí tělo	172
DASH dieta – dietní přístup proti hypertenzi	176
Dietní přístup Deana Ornisha	178
Dietní přístup Caldwellella Esselstyna	180
Pritikinova dieta	182
Nutritariánská strava	184
Shrnutí kladů a záporů diet, které prokazatelně léčí onemocnění srdce	185
Ty neúčinnější výživové programy jsou si podobné	187

KAPITOLA OSMÁ

NUTRITARIÁNSKÝ PLÁN	189
Jezte velké porce	191
Souhrn používání luštěnin, ořechů, semen, obilovin a živočišných výrobků	192
Základní kámen vaší nové kardioprotektivní stravy	193
V jednoduchosti je síla	194
Co je celá nezpracovaná obilovina?	195
Tipy a triky pro nutritariánské vaření	197
Vzorový dvoutýdenní jídelníček	202
Menu pro radikální redukci hmotnosti	218
Klíč k úspěchu	221

KAPITOLA DEVÁTÁ

RECEPTY	222
Nápoje a smoothies	225
Snídaně	228
Salátové dresinky, dipy a omáčky	238
Saláty	249
Polévky a dušené směsi	256
Hlavní jídla a zeleninové přílohy	266
Burgery, wrapy a „fast food“	289
Dezerty	303

KAPITOLA DESÁTÁ

ODPOVĚDI NA VAŠE OTÁZKY	314
Hromadící se důkazy hovoří proti přemíře fyzického cvičení	315
MŮJ SLIB	337
PODĚKOVÁNÍ	340
POUŽITÁ LITERATURA	341