

# Indice

<i>Premessa</i>	XI
<b>1. A colazione</b>	<b>3</b>
Il latte a lunga conservazione è molto meno nutriente di quello fresco, p. 3 - Il latte cura l'ulcera, p. 4 - Il latte magro contiene meno calcio, p. 4 - I dolci fanno venire il diabete, p. 6 - Estratti e centrifughe sostituiscono la frutta, p. 9 - Lo yoghurt è un toccasana, p. 10	
<b>2. Pausa caffè</b>	<b>12</b>
Il caffè alla americana è più leggero dell'espresso, p. 12 - Il caffè decaffeinato fa male, p. 15 - Il caffè fa aumentare il colesterolo nel sangue, p. 16 - È preferibile evitare di mangiare fra un pasto e l'altro, p. 18 - Gli anziani devono bere meno caffè, p. 19 - Niente caffè se si è in cura con antidepressivi, p. 20 - Lo zucchero di canna e il miele fanno ingrassare meno dello zucchero bianco, p. 20	
<b>3. A pranzo e a cena</b>	<b>24</b>
Mangiare la pasta di sera fa ingrassare, p. 24 - La carne di maiale è pesante e non va mangiata d'estate, p. 27 - Il pesce fa bene alla memoria perché contiene fosforo, p. 28 - Le ostriche sono afrodisiache, p. 30 - Le uova con il tuorlo arancione e quelle con il guscio bianco sono le più nutrienti, p. 31 - I cibi surgelati sono impoveriti rispetto a quelli freschi, p. 33 - Il burro è più grasso dell'olio, p. 35 - L'olio di semi è più leggero di quello d'oliva e apporta meno calorie, p. 36 - Il gelato è un alimento completo e può sostituire un pasto, p. 38 - La frutta deve essere mangiata lontano dai pasti, p. 39 - Ma almeno nelle feste lasciatemi mangiare come mi pare!, p. 42	
<b>4. Crudo e cotto</b>	<b>44</b>
Meglio mangiare soltanto cibi crudi, p. 44 - La carne del bollito è poco nutriente mentre il brodo lo è molto, p. 50	

- Le uova sono pesanti da digerire, p. 52 - La cottura a microonde nuoce alla salute, p. 52 - Per ottenere una frittura leggera bisogna usare poco olio, p. 55 - Il fritto ingrassa e fa male al fegato, p. 56

## 5. In un bicchiere

63

Non bisogna bere acqua durante i pasti, p. 63 - Il vino rosso fa buon sangue, p. 63 - Nel resveratrolo c'è il segreto del vino, p. 64 - Un "bicchierino" dà forza, p. 67 - Le bevande alcoliche ci riscaldano, p. 67 - Un alcolico a fine pasto aiuta a digerire, p. 68 - Bere molta acqua facilita la ritenzione idrica, p. 69 - Bere acqua e limone fa bene e fa dimagrire, p. 70 - Bere birra aiuta la nutrice a produrre più latte, p. 71 - Energy drinks e alcool: un abbinamento sicuro, p. 72

## 6. Sportivi e salutisti

75

Chi pratica sport deve assumere molte più proteine e vitamine di chi non ne fa, p. 75 - Vitamine e minerali: più ne assumo, meglio è, p. 78 - I supercibi hanno proprietà curative, p. 87 - Se fai sport devi assumere integratori, p. 90 - Tisane, cibi speciali e regimi drastici depurano e disintossicano l'organismo, p. 92 - Sotto esami bisogna mangiare molto di più, p. 94 - Pappa reale e propoli, ricche di nutrienti, p. 97 - Aglio e cipolla difendono cuore e stomaco, p. 100 - Il chewing gum può far ingrassare ed è pericoloso se inghiottito, p. 104 - Le intolleranze fanno ingrassare, p. 105

## 7. A dieta

110

La dieta dissociata fa dimagrire perché separa i carboidrati dalle proteine, p. 110 - Le diete "tutte proteine" sono l'ideale per dimagrire, p. 113 - Si può dimagrire sostituendo i pasti con beveroni e barrette, p. 117 - Cibi light per dimagrire, p. 119 - Ma tanto era un pasto a base di pesce!, p. 122 - Crackers e grissini invece del pane mi aiutano a dimagrire, p. 124 - Per perdere peso bisogna eliminare del tutto i grassi dalla dieta, p. 125 - Bere tanti caffè aiuta a dimagrire, p. 127 - Chi dorme poco è più magro, p. 128 - I prodotti senza glutine fanno dimagrire, p. 130 - Per dimagrire bisogna abolire la pasta, p. 133 - Il riso apporta meno calorie della pasta e quindi è dietetico, p. 136 - Il digiuno totale disintossica e fa dimagrire, p. 137 - Saltare i pasti aiuta a dimagrire, p. 142 - Se mi metto a dieta i primi chili che perdo sono tutta acqua, p. 144 - Sono sovrappeso perché ho le ossa pesanti, p. 146 - Ho troppi chili da perdere: neanche ci provo, p. 147 - Peso troppo perché trat-

tengo troppa acqua, p. 151 - Non mi importa di riprendere peso tanto poi dimagrirò di nuovo, p. 153 - Bere alcool oppure aceto fa dimagrire, p. 157 - La ricetta magica per dimagrire: le pillole bruciagrassi, p. 159 - Per dimagrire bisogna rinunciare alla vita sociale, p. 167 - Occhiali blu per dimagrire, p. 170

## **8. Cibo e salute** **172**

Mangiare carne e pasta nello stesso pasto fa male, p. 172 - Le uova fanno male al fegato, p. 174 - Un bicchiere di vino rosso è come un farmaco, p. 174 - Il calcio dell'acqua è inutile e provoca i calcoli, p. 177 - Gli spinaci prevengono l'anemia perché ricchi di ferro, p. 179 - Cioccolata e salumi provocano l'acne, p. 180 - Il miele fa passare la tosse, p. 182 - La vitamina C cura il raffreddore, p. 182 - Le uova vanno evitate perché contengono molto colesterolo, p. 184 - Niente intolleranza al lattosio con il latte crudo, p. 187 - La futura mamma deve mangiare per due, p. 190 - Il caffè fa impennare la pressione arteriosa, p. 192

## **9. La fobia del bianco** **195**

Bere latte da adulti è innaturale e fa male, p. 195 - La mozzarella è un formaggio leggero, p. 202 - Le carni bianche sono meno nutrienti di quelle rosse, p. 203 - La farina bianca è tossica, p. 209 - Dieta in bianco per stare leggeri, p. 212 - Sale iodato, il nuovo veleno legalizzato, p. 213 - Per dimagrire bisogna abolire il sale dalla cucina e dalla tavola, p. 218

## **10. Frutti miracolosi** **220**

Solo la banana ti dà tanto potassio, p. 220 - Il limone disinfetta i frutti di mare, p. 221 - L'ananás (o il pompelmo) a fine pasto bruciano i grassi, p. 223 - Le vitamine sono nella buccia della frutta, p. 225 - La frutta estiva è piena di zuccheri, p. 226 - Frutta secca, generosa fonte di omega-3, p. 229 - La frutta fresca contiene tutte le vitamine, p. 234