

KAZALO

UVOD

Moja pot do knjige Škrob je rešitev
Brezmejna blaginja nam je uničila zdravje
Kako so me pacienti obogatili z novimi spoznanji
Fenomen svetovnih razsežnosti



1. DEL: ZDRAVLJENJE S ŠKROBOM

1. Škrob: Tradicionalna prehrana ljudi

Kaj je škrob?
Škrob je ključna sestavina
Resnica o prehrani v času paleolitika
Prehrana premožnih starih Egipčanov
Prehrana bojevnikov
Naša DNK dokazuje, da smo 'škrobojeda' bitja
Vrnitev škroba
Resnica ni skrivnost

2. Kdor redno uživa škrob, je zdrav in očarljiv

Resnica je preprosta in razumljiva
Škrob ustvarja zmogljivo telo
Zdravje privlači
Strastni ljudje ne marajo zmernosti

3. Pet najnevarnejših strupov, prisotnih v živilih živalskega izvora

Vzrok in posledica
Najprej kupce zmedite, potem pa jih popeljite v pogubo
Vsa živila živalskega izvora učinkujejo podobno
Pet sestavin živil živalskega izvora, ki vas zastrupljajo
Pot do razstrupitve je tlakovana s škrobom

4. Spontana ozdravitev ob uživanju hrane, temelječe na škrobu

Ključ do ozdravitve: ustavite ponavljajoče poškodbe
Telo stremi za zdravjem
Izjemen primer samoozdravitve
Spontana ozdravitev bolezni srca in ožilja
Spontana ozdravitev vnetnih revmatičnih obolenj
Spontana ozdravitev raka
Tudi kronične bolezni je mogoče odpraviti dokončno in za zmeraj

5. Ameriško ministrstvo za kmetijstvo in politika škroba

Predpisi ministrstva za kmetijstvo ZDA
Pomanjkljivosti predpisov in smernic
Kdo upravlja z ministrstvom za kmetijstvo ZDA?
Prehranske smernice za prebivalce ZDA
Prehranske smernice za prebivalce ZDA za leto 2010: odmevni napredek
Mnenja zdravnikov
Zapihal je svež veter

6. Z zobmi uničujemo planet

Prehranske odločitve niso osebna stvar
Zdravstvena kriza svetovnih razsežnosti
Pustošenje okolja
Živinoreja in globalno segrevanje
Demografska eksplozija – neustavljivo
Naraščanje svetovnega prebivalstva
Ljudje ubijajo – ne lakota
Iskanje odgovorov in celovite rešitve

2. DEL: POGOSTA VPRAŠANJA O PREHRANI

7. Ko vas prijatelji vprašajo: “Od kod dobiš beljakovine?”

Kako je denar oglaševalskih agencij vplival na vaše mnenje?
Javno mnenje ne upošteva stroke
Russell Henry Chittenden je že pred več kot 100 leti razkrival resnico
Chittendenovi poskusi
Strokovnjaki soglašajo: od 40 do 60 gramov beljakovin na dan je dovolj
Beljakovine rastlinskega izvora in beljakovine živalskega izvora
Kaj nas je zmedlo?
William Rose je opredelil potrebe ljudi po beljakovinah in aminokislinah
Odgovorni ne dojamejo bistva
Zmote ameriškega kardiološkega združenja
Tisto, o čemer nismo poučeni, lahko škoduje našemu zdravju
Škrobna živila so popolna živila

8. Ko vas prijatelji vprašajo: “Od kod dobiš kalcij?”

Kalcij v kozarcu
Neresnica utrjuje dobiček, ne kosti
Govoreča krava menda ne bi lagala, mar ne?
Vir kalcija je zemlja, ne krave
Kalcij je koristen, vendar ga ne potrebujemo veliko
Znanstvene raziskave, katere financira industrija, najdejo nekaj koristi mleka in
mlečnih izdelkov za odrasle
Prekomerne količine beljakovin in kislin, prisotnih v mlečnih izdelkih in mesu,
uničujejo kosti
Mleko in mlečni izdelki škodujejo zdravju
Kalcijeve tablete prav tako povečujejo tveganje

9. Izpovedi strastnega ribolovca

Rastline vsebujejo dovolj maščobnih kislin omega 3 in omega 6
Nekaj ‘ribiških’ o zdravstvenih trditvah
Ribe so zastrupljene z živim srebrom
Ribe lahko zvišujejo tveganje za bolezni srca in ožilja
Znanstveni konsenz
Tudi gojene ribe niso neoporečne
Nikoli več ne bom jedel rib

10. Tolsti vegan

Navade so železna srajca
Maščoba je maščoba je maščoba
Oreški in semena so energijsko prebogati za vsakdanje uživanje
Prevara s sojinimi živili
'Ponarejena' hrana iz soje je škodljiva
Zaskrbljenost zaradi učinkov soje spreminja priporočila
Prehrana, temelječa na škrobu, daje veganom krila

11. Ne tvegajte z uživanjem prehranskih dopolnil

Popolna harmoničnost rastlin
Tableta ni rastlina
Vitamin D – vitamin sonca
Pomanjkanje vitamina B12 – zadnja obrambna linija mesojedcev
Hranila uživajte naravno

12. Sol in sladkor - grešna kozla zahodnjaške prehrane

Mar naj bi zaradi ljubezni do soli morali umreti?
Zmanjševanje uživanja soli lahko poveča tveganja za bolezni in smrti
Koliko soli pravzaprav potrebujemo?
Življenje bi moralo biti sladko
Ob uživanju sladkorja vam ne pretita ne debelost ne sladkorna bolezen
Glikemični indeks: zanimiv, a dvoumen
Enostavni sladkorji lahko povzročajo težave
Ne zatirajte naravne želje po soli in sladkorju

3. DEL: ŽIVLJENJE S ŠKROBOM

13. Škrob je rešitev v praksi

Kaj jesti in česa ne
Kako pripravljati zdrave jedi
Zdravi nadomestki za vaše najljubše jedi
Kako založiti kuhinjo in shrambo
Prihranite ob uživanju škrobne hrane

14. 7-dnevni odličen začetni načrt

15. Naši najljubši recepti

Začeti dan
Solate
Prelive, omake in dodatki
Hamburgerji in zavitki
Juhe in enolončnice
Glavne jedi
Za zraven
Sladek konec