

Sommario

Prologo	1
Come nasce Cucina Medicina?	4
Capitolo 1 Da dove veniamo?	13
Nonna Nina	13
Come mangiavamo	14
Le mucche sono carnivore?	20
Il disastro dell'onnivoro	21
Gli angeli mangiano fagioli	26
Capitolo 2 Dietro al boccone	29
Grassi	29
Quale piega prendono i grassi?	31
Gli acidi grassi trans	37
In quali alimenti sono i grassi trans?	39
Le proteine	40
Quante proteine mangiare?	45
Gli aminoacidi essenziali	50
Diete iperproteiche	54
Gli zuccheri	62
I carboidrati fanno bene... e male	68
L'insulina	73

Diabete.....	77
Cause del diabete alimentare	82
Cucina Medicina per diabetici	88
Zuccheri in libertà.....	88
Come accorgersi della glicemia alta?	91
Capitolo 3 L'arte di cucinare	95
Maladaption	100
Sostanze che proteggono.....	104
Cotto o non cotto?.....	110
Puzza di bruciato	119
Metodi di cottura	124
Da cuocere	125
Capitolo 4 Una questione di scelta	127
Quando mangiare?	130
Quanto mangiare?	135
Cosa mangiare?	142
Capitolo 5 Se questa è fame.....	151
Meccanismi di gratificazione.....	152
Cibi che provocano dipendenza	153
Il punto di beatitudine	154
Appetito o consolazione?.....	155
Indice di sazietà dei cibi	157
Capitolo 6 Consigli per mangiare bene.....	161
10 consigli per mangiare bene e alzarsi da tavola soddisfatti	161
Come organizzarsi	163
Tabelle di conversione da cibi crudi a cotti	170
Ringraziamenti	171