

TURINYS

ĮŽANGINIS AUTORIAUS ŽODIS

I dalis

MITYBA IR MAISTINĖS MEDŽIAGOS 15

1 skyrius

MAITINIMOSI PLANAS. KOKS YRA GERAS? 16

Maisto įvairovė 17

Kontrastinė mityba geriau nei badavimas 18

Individualumas ir kritinis vertinimas 18

Galimas dienos maitinimosi planas 19

Kodėl pusryčiams košės 19

Vakariėnė 21

Ką valgyti, kad sublogtum. O gal ko nors nevalgyti? 22

Kas yra sveikuolis 26

2 skyrius

KIEK IR KOKIŲ MEDŽIAGŲ TURIME GAUTI SU MAISTU 28

Kaip apskaičiuoti paros energijos, arba kalorijų, poreikį 29

Kiek mums reikia energiją teikiančių maistinių medžiagų 31

3 skyrius

PAGRINDINĖS MAISTINĖS MEDŽIAGOS 35

Baltymai - organizmo funkcionavimo pagrindas 36

Riebalai suteikia energijos 38

Angliavandeniai - pagrindinis energijos šaltinis 41

Skaidulinės medžiagos - gerai žarnyno veiklai 42

Mus saugo mikrobiota 43

4 skyrius

VITAMINAI IR MINERALINĖS MEDŽIAGOS - BŪTINI KASDIEN 46

Riebaluose tirpūs vitaminai 47

Vandenyje tirpūs vitaminai 49

Mineralinės medžiagos 53

<i>5 skyrius</i>	
ALERGIJA IR MAISTO NETOLERAVIMAS	63
Kuo skiriasi alergija maistui ir maisto netoleravimas	64
Natūrali alergija maistui	65
<i>6 skyrius</i>	
SENĖJIMĄ LĒTINA PAPRASTI DALYKAI	67
Antioksidantai - ne produktai, o juose esančios medžiagos	68
II dalis	
MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ	71
<i>1 skyrius</i>	
PABANDYKIME PRAKTIKUOTI KASDIEN	74
Pirmasis piramidės aukštas: dujų dalys	75
Antrasis piramidės aukštas: tryšio dalys	77
Trečiasis piramidės aukštas - piramidės uiršūnė	78
<i>2 skyrius</i>	
MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖS PAGRINDAS - 8 STIKLINĖS	
GERIAMOJO VANDENS	80
Geriamasis uanduo	82
Kastinių šulinių uanduo	85
Vanduo buteliuose	86
<i>3 skyrius</i>	
LAIPTELIS PO LAIPTELIO-AUKŠTYN Į MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ	88
Duona	89
Makaronai	93
Kruopos	94
Buluės	98
Ankštiniai	100
Pienas ir pieno produktai	100
Mėsa ir mėsos produktai	108
Žuvis ir žuvis produktai	117
Riebalai	120
Kiaušiniai	123
Vaisiai, daržovės, uogos	125
Grybai, jų maistinė ir biologinė uertė	175
Riešutai	176
Vaisuandeniai, mineralinis uanduo, sultys	181
Energiniai gėrimai	184

Cukrus	185
Valgomoji druska	186
Prieskoniai	188
Funkcionalusis maistas	195
Bičių produktai	197

III dalis	
MITYBOS ISTORIJA	205

<i>1 skyrius</i>	
ŽINIOS APIE MAISTĄ IR MITYBĄ	206

<i>2 skyrius</i>	
KĄ LIETUVIAI VALGĖ SENOVĖJE	209

PABAIGAI	214
----------	-----