

Perfect Health Diet

Die sicherste Art sich zu ernähren

Bearbeitet von
Von: Paul Jaminet, und Shou-Ching Jaminet

1. Auflage 2018. Buch. 616 S. Hardcover
ISBN 978 3 13 240177 8

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Ernährungsmedizin, Diätetik](#)

Zu [Leseprobe](#) und [Sachverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen bei Perfect Health Diet _____	9
Widmung _____	10
Danksagungen _____	11
Geleitwort zur deutschen Ausgabe _____	14
Geleitwort _____	18
Einleitung _____	21
I Unsere Prämissen _____	31
1 Die evolutionäre Perspektive _____	33
2 Die paläolithische Ernährung _____	39
3 Fasten – Wenn der Körper von seinen Vorräten leben muss _____	53
4 Muttermilch – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt _____	61
5 Die Ernährungsweise von Säugetieren – Was sie uns über die menschliche Ernährung lehrt _____	73
6 Das Ernährungs-Belohnungs-System – ein evolutionsbedingter Mechanismus _____	87
7 Wie wir von Natur aus essen sollen _____	103

II	Der Zusammenhang zwischen Nahrung und Nährstoffen	109
8	Ernährung – ein ökonomischer Ansatz	111
9	Proteine – ausgewogene Eiweißernährung	121
10	Kohlenhydrate – Stärke mit Maß und Ziel	131
11	Die gefährlichen Fette – mehrfach ungesättigte Fettsäuren	161
12	Die ungefährlichen Fette – gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren	197
13	Mittelkettige Fettsäuren – Vorteile von therapeutischen ketogenen Diäten	209
14	Ballaststoffe – gute Bedingungen für die „freundliche“ Darmflora	229
15	Alkohol bewusst konsumieren und Risiken minimieren	241
16	Energiegewinnung – die am besten geeigneten Nahrungsmittel	245
17	Nährstoffhunger – ein Schlüssel zur Gewichtsabnahme	251
III	Toxine und Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten	269
18	Nahrungsmitteltoxine – versteckte Gifte	271
19	Getreide	279
20	Hülsenfrüchte	295
21	Pflanzensamenöle	301
22	Fruktose	307
23	Industrielle Lebensmittelproduktion – Toxine und Chemie statt echter Nahrung	315

IV	Wie man sich gesund ernährt	325
24	Toxinarme Ernährung – vier Schritte zu fast toxinfreiem Essen	327
25	Beispiele einer weitgehend toxinfreien Ernährung	335
26	Auswirkungen von Toxinen – Effekte „westlicher Ernährung“	341
27	Gründe für falsche Ernährung – Wie Menschen sich ungesund ernähren.	347
V	Vitamine, Spurenelemente und Mineralien	361
28	Multivitaminpräparate	363
29	Die Vitamine A, D und K ₂ – Fettlösliche Vitamine	367
30	Selen und Jod – ein Team für Immunsystem und Stoffwechsel	387
31	Kalium und Natrium – gezielte Versorgung mit Elektrolyten	403
32	Kalzium, Kollagen und Magnesium	409
33	Zink und Kupfer – kardioprotektives Duo	419
34	Vitamin C – das Allroundtalent	427
35	Cholin und Folsäure – wichtige Bausteine für Gehirn, Zellgesundheit und Lipidstoffwechsel	433
36	Andere Vitamine, Mineralien und Nährstoffe	441
37	Mikronährstoffe – unsere Empfehlungen	455
VI	Bausteine für Selbstheilung und Zellgesundheit	459
38	Infektiöse Ursprünge – chronische Infektionen und Krankheiten	461
39	Die Ernährungsstrategie – für ein kompetentes Immunsystem	473

40	Intermittierendes Fasten – die Autophagie als Jungbrunnen _____	481
41	Blutfette _____	495
42	Verbesserung der zirkadianen Rhythmik _____	503
43	Gesundes Abnehmen _____	527

VII Essen und Genießen mit der Perfect Health Diet _____ 537

44	Kochen und genießen mit der Perfect Health Diet _____	539
45	Perfekte Gesundheit – lebenslang _____	551

	Abkürzungen _____	555
--	-------------------	-----

	Literatur _____	557
--	-----------------	-----

	Stichwortverzeichnis _____	609
--	----------------------------	-----