

VOEDING EN WELVAARTSZIEKTEN

de fabel van het foute vet en andere sprookjes over 'gezond eten'
door ir. Marijke Samsom

INHOUD (kort)

Deel 1: Onze welvaartsziekten: wat zijn ze?

Hoofdstuk 1

- 1.1. Overgewicht
- 1.2. Metabool syndroom
- 1.3: Kanker
- 1.4: Hart-en vaatziekten

Hoofdstuk 2: Blik op voeding en ziekten bij voorouders en in de rimboe

- 2.1. De voeding van de (pre)historische mens
- 2.2. De voeding van natuervolken

Hoofdstuk 3: Handleiding goede voeding voor iedereen

Hoofdstuk 4: Afvallen: hoe doe je dat?

Hoofdstuk 5: Productkennis en etiketten

DEEL 2. Wat je moet weten om jezelf te adviseren

Hoofdstuk 6: Waarheid en onwaarheid. Blik op wetenschap

Hoofdstuk 7: Welvaartsziekten: de rol van voeding

Nabeschuwing: Is onze voeding een (?de) oorzaak van onze welvaartsziekten?
hoe kun je jezelf beschermen?

Hoofdstuk 8: Kritische blik op de Richtlijnen Goede voeding

DEEL 3. SPROOKJES en (on)waarheden over 'gezond'

Hoofdstuk 9. HET SPROOKJE VAN DE CALORIEËN

Hoofdstuk 10: DE FABEL VAN HET FOUTE VET

Hoofdstuk 11: HET SPROOKJE VAN 'TE HOOG CHOLESTEROL'

Hoofdstuk 12: HET SPROOKJE VAN DE BROODNODIGE VEZELS EN DE 'MUST' VAN VOLKOREN

Hoofdstuk 13: HET SPROOKJE VAN DE SUPER-SOJA

Hoofdstuk 14: HET SPROOKJE VAN HET FOUTE ZOUT

Hoofdstuk 15: HET SPROOKJE VAN DE GEZONDE(RE) VEGETARIËRS

Hoofdstuk 16: HET SPROOKJE VAN DE LEVENSGEVAARLIJKE ZON

Hoofdstuk 17: HET SPROOKJE VAN DE VEILIGE HULPSTOFFEN

Hoofdstuk 18: HET SPROOKJE VAN DE OVERBODIGE VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Hoofdstuk 18-1: Vitamines

Hoofdstuk 18-2: Mineralen

Hoofdstuk 18-3: Andere supplementen

Hoofdstuk 18-4: Samenvatting aanbevelingen voedingssupplementen

BIJLAGEN

Bijlage A: Voedingsleer

A-1. De basis

A-2. Spijsvertering

A-3. Samenvatting en conclusies voedingsleer en spijsvertering

Bijlage B: CHEMIE

Verklarende woordenlijst

Publicaties

Literatuur (referenties)

Trefwoordenregister (alfabetisch)