

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
Μέρος Α: Ο εγκέφαλος ως εργαλείο αξιολόγησης της πληροφορίας	15
Η επικράτηση της λογικής	17
Ένα ταξίδι στον ανθρώπινο εγκέφαλο	18
Η γεωγραφία της σκέψης.....	22
Η δημιουργία λογικής σκέψης	23
Homo Universalis	25
Πώς να προσεγγίσετε τον Homo Universalis	26
Ο πόλεμος ιδεολογίας και λογικής	28
Το διαδίκτυο ως μέσον ενημέρωσης και η αξιολόγησή του	31
Η εποχή της πληροφορίας, το διαδίκτυο και τα μειονεκτήματά του	32
Fake news (ψευδείς ειδήσεις)	36
Η νευροεπιστήμη των ψευδών ειδήσεων	39
Ένα παράδειγμα του διαδικτύου προς διερεύνηση	42
Το παράδειγμα του Covid-19 και ο Μπιλ Γκέιτς (Bill Gates)	44
Μέρος Β: Η διατροφή στον δυτικό πολιτισμό	49
Τι είναι πραγματικά η διατροφή;	51
Γιατί χρειαζόμαστε μια σωστή διατροφή;	53
Διατροφή και γήρανση	55
Ενδιαφέρουσες προσεγγίσεις του γήρατος	60
Η επιβίωση του καλύτερα προσαρμοσμένου (Fittest)	62
Διατροφή και πρόληψη ασθενειών	66
Το παράδοξο της μείωσης των ετών υγιούς ζωής στον δυτικό κόσμο	68
Μελλοντικές προοπτικές	70
Η σύγχρονη «Σπιναλόγκα» της παχυσαρκίας	73
Οι πιθανότητες αλλιώς	74
Μέρος Γ: Ολιστική και αναγωγική προσέγγιση της διατροφής, πώς αλληλοσυμπληρώνονται;	77
Τι είναι η ολιστική (Holistic) και τι η αναγωγική (Reductionist) προσέγγιση;	79
Πώς συνδέονται στη διατροφή, η αναγωγική (Reductionist) με την ολιστική (Holistic) προσέγγιση	81
Η ολιστική προσέγγιση είναι πανάκεια;	83
Ένα παράδειγμα ολιστικής προσέγγισης της διατροφής μας	84
Χρειάζεται ο καταναλωτής να γίνει επιστήμονας; (Από τον Homo Sapiens, στον Catalanoticus Sapiens)	85
Πώς πρέπει να προσεγγίζει τη διατροφή ο σύγχρονος άνθρωπος;	87
Η διατροφή υπό το πρίσμα της λογικής	90

Ένα παράδειγμα αξιολόγησης διατροφικής στάσης στη θυρεοειδίτιδα Χασιμότο (Hashimoto)	91
Μέρος Δ: Η διατροφή είναι συμπεριφορά	95
Μικρές διατροφικές αλήθειες και μεγάλα ψέματα	97
Ο άνθρωπος και η «κατάρρα» της επιλογής	101
Πάρε τον έλεγχο του πιάτου σου	103
Γίνε φίλος με τη ζυγαριά	107
Μαγειρέψτε γιατί χανόμαστε	110
Η νευροεπιστήμη για τη δημιουργία της συνήθειας	113
Η δύναμη της συνήθειας	114
Δημιουργώντας υγιεινές συνήθειες	116
Τα μυστικά «χτισίματος» μιας υγιεινής συνήθειας	118
Αλλαγή της ανθρώπινης συμπεριφοράς στην πρόληψη νόσου - Η σημασία στόχευσης αυτόματων διαδικασιών	120
Το μοντέλο δημιουργίας νοήματος	123
Ο κανόνας του 70%	126
Η συνταγή της επιτυχίας	129
Μια συνοπτική άσκηση που πρέπει να διαβάσετε	130
Μέρος Ε: Επιλογή τροφίμων και ένα πρόβλημα προς λύση	135
Μια ηθική σύμβαση για την τροφή	137
Πώς επιλέγουμε ζωικά τρόφιμα και υποπροϊόντα	139
Πώς επιλέγουμε ψάρια και θαλασσινά	143
Πώς επιλέγουμε φρούτα, λαχανικά και όσπρια	147
Πώς επιλέγουμε συσκευασμένα τρόφιμα στο σούπερ μάρκετ	153
Πώς ελέγχουμε τις θερμίδες που καταναλώνουμε	156
Μείωση των διατροφικών απορριμμάτων	158
Μικρά διατροφικά δοκίμια	161
Υποκατάστατα ζάχαρης	163
Ο μόλυβδος στη διατροφή	166
Διατροφή κατά την άσκηση και το ανοσοποιητικό	168
Τρόφιμα κατάλληλα για κατανάλωση πριν την άσκηση	171
Πώς να καταπολεμήσετε το τοπικό λίπος	173
Πώς επιλέγουμε ελαιόλαδο	174
Διατροφή για καλύτερη διάθεση	178
Βιολογικά τρόφιμα: « <i>To Bio or not to Bio</i> »	181
Αντί επιλόγου	183
Συντομογραφίες	186
Βιβλιογραφία	190
Ευχαριστίες.....	201