

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
První část – Alzheimerova choroba a rizikové faktory	13
1.1 Mozek a stárnutí	15
Atrofie mozku	15
Oxidace a kolísání hladiny cukru v krvi	15
1.2 Postavit se k riziku rozumně	16
Kdy je riziko zvýšené?	16
Jaké jsou rizikové faktory?	18
Do jaké míry je možné snížit riziko?	18
Jak snížit riziko?	18
Závěr: Dobře se stravovat je základ	19
Druhá část – Teorie: Výživa a diety pro prevenci zhoršení kognitivních funkcí	21
2.1 Sacharidy a bílkoviny: Důležitost rovnováhy	23
Vítězná dvojice: Bílkoviny a sacharidy bohaté na vlákninu	23
Správné množství bílkovin a vlákniny v jídle	24
Závěr: Připravujte si vyvážená jídla	24
2.2 Tuky: Dejte přednost dobrým tukům	26
Nenasycené mastné kyseliny	26
Vztah mezi omega-3 a omega-6	27
Olivový olej	27
Nasycené tuky a trans tuky	27
Závěr: Jezte dobré tuky... s mírou	28
2.3 Antioxidanty: Důležitost barev	30
Vitamín A	30
Vitamín C	31
Vitamín E	31
Fytonutrienty	32
Závěr: Jezte pestrobarevná jídla	34
2.4 Další nezbytné vitamíny	34
Vitamíny skupiny B	35
Vitamín D	35
Vitamín K	36
Závěr: Aby byl mozek zdravý, potřebuje vitamíny	36

2.5 Hydratace pro výkonný mozek	37
Zelený čaj	37
Káva	37
Mléka živočišného a rostlinného původu	38
Červené víno	38
Závěr: Nezapomínejte na pravidelný přísun tekutin	38
2.6 Diety k prevenci poklesu kognitivních funkcí.....	39
Středomořská dieta.....	39
Dieta DASH	39
Dieta MIND	40
Závěr: Jezte víc potravin rostlinného původu	41
Třetí část – Praxe: Jak se správně stravovat?	43
3.1 Připravujte si barevná a vyvážená jídla	47
3.2 Metoda SOS Cuisine	48
Recepty	50
Snídaně	51
Předkrmy a saláty.....	63
Polévky	85
Hlavní jídla	97
Přílohy	165
Základní recepty.....	189
Dezerty	195
Bibliografické odkazy	213
Konkrétní spolehlivé internetové zdroje	217
O SOS Cuisine	219
O autorech	221
Index receptů	223