



Spis treści

Wstęp	7
5'-rybonukleotydy disodowe	21
Agar-agar	22
Akrylamid	23
Amigdalina	27
Antocyjany	30
Antybiotyki w żywności	37
Aromaty spożywcze	43
Aronia	49
Aspartam	51
Awokado	57
Azotany i azotyny	61
Barwniki	67
Benzoesan sodu	75
Białko	79
Bisfenol A	86
Błonnik	89
Błonnik syntetyczny	94
Bрудna dwunastka	97
Chleb	99
Cukier	102
Cukier kokosowy	110
Cynamon	113
Czarny ryż	119
Czekolada	120
Czysta piętnastka	124
Dekstroza	125
Dieta śródziemnomorska	126
Dioksyiny	130
Dodatki do żywności	133
Dwutlenek siarki	144
Emulgatory, stabilizatory i zagęstniki	147
Etykiety – jak czytać	151

Fasola	159
Fast food, szybkie dania	165
Glifosat	169
Glutaminian sodu	173
Gluten	181
Głód	184
GMO – organizmy modyfikowane genetycznie	188
Granat	199
Granola	202
Guma arabska	204
Guma guar	205
Guma ksantanowa	207
Hamburger	209
Herbata	211
Hummus	216
Jabłka	219
Jajka	226
Jak usunąć pestycydy z żywności	229
Jogurt	230
Kapusta kiszona	233
Karagen	234
Karob	237
Kasza gryczana	239
Kasza jaglana	245
Kasza jęczmienna	248
Kawa rozpuszczalna	252
Kawa	255
Kiełbasa i wędliny	257
Kiszonki	263
Kombucha	265
Koszenila	268
Kukurydza	271
Kurczak	275
Kurkuma	279
Kuskus	283
Kwas askorbinowy	285
Kwas fosforowy	290



Kwasek cytrynowy	292
Laktoza	296
Lecytyna sojowa	298
Lektyny	304
Likopen	309
Lody	312
Łosoś	317
Makroelementy i mikroelementy	319
Maltodekstryna	320
Margaryna	323
Mączka chleba świętojańskiego	327
Mąka	328
Mleko smakowe	330
Mleko	333
Mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych	344
Muesli	346
Napoje owocowe	348
Napoje słodzone	349
Olej do smażenia	353
Olej kokosowy	355
Olej lniany	359
Olej palmowy	361
Olej rzepakowy	363
Oleje roślinne	371
Oliwa z oliwek	374
Omega-3, omega-6 i omega-9	377
Organiczna żywność	385
Owoce i warzywa	392
Owoce suszone	399
Papaja	403
Parówka i hot dog	405
Pestycydy	409
Płatki kukurydziane	418
Płatki owsiane	421
Płatki śniadaniowe	424
Płatki ziemniaczane	427
Polifenole	430

Produkty <i>low fat</i> i <i>diet</i>	435
Przeciwutleniacze i antyoksydanty	439
Przyprawa do potraw.....	442
Pszenica	445
Pumpernikiel.....	448
Punkt rozkoszy	451
Quinoa, komosa ryżowa	455
Rafinowany, oczyszczony	457
Razowy chleb	459
Resweratrol.....	463
Ryby.....	469
Ryż	477
Sejtan	482
Skrobia modyfikowana	485
Słodziki	487
Soki owocowe	493
Sól	499
Stewia	503
Strączkowe	507
Surimi	513
Syrop glukozowo-fruktozowy	514
Syrop z agawy	519
Szelak	521
Śmieciowe jedzenie	525
Tempeh	527
Tłuszcz – zdrowy i niezdrowy	531
Tłuszcze trans	544
Tofu	549
Wanilia	553
Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia w Europie.....	558
Zielone warzywa liściaste	561
Zupy instant z makaronem	565
Związki fitochemiczne	569
Indeks	572