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 SOSCuisine 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 SOSCuisine 219
O autorech 221
Index receptů 223