

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
-----------------------	---

1

ЭТО ПОЛЕЗНО ИЛИ МОЖНО ВЫБРОСИТЬ? 10 ВОПРОСОВ И КАК МИНИМУМ СТОЛЬКО ЖЕ ОТВЕТОВ

Являются ли витамины лекарством?	15
Вопрос цены: легендарная суточная потребность	21
Из года в год: с витамином С и цинком здоровы в холодное время года?	48
Ангиотензинпревращающий фермент вечной молодости: неувядающая красота без морщин благодаря антиоксидантам?	60
Витамин А и бета-каротин: зайчик идет в аптеку...	74
Важен ли витамин D?	86
Дела сердечные: могут ли пищевые добавки защитить нас от инфаркта и других сосудистых заболеваний?	104
Делают ли витамины нас умными и принесут ли таблетки победу?	122
Беременность: с этого момента таблетки для двоих?	135

Вегетарианцы и веганы: что теряют без витаминов? . . .	147
Пищевые добавки: надежда в борьбе против рака?	155
Лучше быть фермером, чем фармацевтом: действительно ли суперфуды суперполезны?	174

2

ВИТАМИН ИДЕТ В АПТЕКУ

Неисправность № 1: когда лекарства крадут питательные вещества	191
Неисправность № 2: микроэлемент мешает действию лекарства	202
Ваш фармацевт советует: мои правила для здоровой жизни	206

3

ВАЖНЕЙШИЕ МИКРОНУТРИЕНТЫ: АЗБУКА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК

Жирорастворимые витамины	213
Водорастворимые витамины	226
Макро- и микроэлементы	248

4

СТАТИСТИКА, КОТОРУЮ ЛЕГКО УСВОИТЬ

Пример с парашютом	273
Морская вода, уксус или все-таки лучше серная кислота? Зачем нужны контрольные группы?	275

Содержание

Рандомизация, или Важна ли случайность?	279
Для обманщиков — как бельмо на глазу: слепой метод. .	284
«Так обманывают с помощью диаграмм»	289
ВОШЛИ В ИНТЕРНЕТ? КАК НАЙТИ ПРАВИЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЗДОРОВЬЕ	292
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДОЗА ЗДОРОВЬЯ	297
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	300