

Цитата

Первый признак натурального, цветочного меда — это запах, ни с чем не сравнимый, благоухающий запах. Но ушлые торгаши и здесь стараются нас обмануть. Они сверху в банку наливают натуральный мед, а внизу — то, что они приготовили на продажу. При таком способе действительно, если открыть банку, пахнуть будет настоящим медом.

Второй признак... Но сначала совет: никогда не покупайте много меда. Купите небольшую банку, и пусть постоит пару недель. За это время бодяжный мед обязательно расслоится на фракции: внизу будет густая, более тяжелая масса, наверху жидкая (она, как правило, бывает более темного цвета). **Второй признак натурального меда** — его однородность, сколько бы он ни простоял. Он, конечно, со временем может засахариться, но никогда не потеряет и не изменит цвета и не распадется на составные фракции. Мед всегда однороден, что жидкий, что засахарившийся. Когда вы убедитесь, что в вашей контрольной банке именно такой мед, можете купить и большее количество. Хотя в последнее время с медом научились «химичить» при помощи Е-добавок: эмульгаторов, загустителей, стабилизаторов и красителей. При их помощи достигается однородность меда и любой цвет, какой нужен. Раньше якобы гречишный мед, самый, кстати, полезный, если он натуральный, подкрашивали чаем. Однородным мед может стать и при кормлении пчел сахаром. Пользы от такого меда никакой.

Третий признак, на который надо обращать внимание при покупке меда, — время его кристаллизации. Свежевыкачанный продукт имеет жидкую слабовязкую консистенцию. Через один-два месяца мед кристаллизуется, не теряя при этом своих ценных качеств.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ЛИШНИЙ ВЕС. ХУДЕЕМ. ДИЕТЫ	10
Калории на этикетках. Верить или?..	13
Бороться с весом — тяжкий труд.....	14
Зачем толстеешь, гомо сапиенс?	20
Диеты — как много их на нашу голову!.....	22
Холестерин? Нужен!	25
Популярные, но самые нелепые диеты	30
Худеют ли с пищевыми добавками?	32
Простой способ убрать жир	36
Обманем ночной голод	37
ДЛЯ ЧЕГО ЖИТЬ ДОЛГО?	41
Долгожители и питание.....	43
Еда и долголетие	48
5 главных продуктов.....	49
Почему итальянцы долго живут.....	51
Долго жуем — долго живем!.....	61
Еще советы по теме	63
ОВОЩИ — ОНИ НУЖНЫ КАЖДОМУ	65
О капусте, моркови, свекле (и других овощах).....	65
Ее величество редька	71

315

Огурец — молодец!	73
Яблоко — райский фрукт	74
Еще раз про чеснок	76
Шинкуем или?..	79
ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ (ПРО МЯСО).....	83
Страшилка.....	84
Мясо и все, что с ним «выделяют»	85
Какое оно бывает? Почти мясо	87
Секреты приготовления мяса.....	90
Еще про колбасу.....	94
Курица	95
ЕДА ПО СЕЗОНУ	99
Осенняя хандра? Спасет еда!.....	99
Еда против мороза	100
Весенняя депрессия. Что едим?.....	102
СЛАДКОЕ	104
Шоколад.....	104
Какой шоколад предпочесть	108
Как еда лишает нас зубов.....	109
Кормить детей надо с умом	111
Коварству сладкого — заслон	119
ПИЩЕВАЯ «ХИМИЯ» НА БУКВУ «Е»	121
Опасность буквы «Е»	121
Таинственный глутамат	125
Что дают фосфаты продуктам.....	127
Е-добавки, запрещенные в России	128

Е-добавки, разрешенные в России, но признанные опасными (неофициальные данные)	129
Кто кормит нас Е-добавками?	129
Какие Е-добавки европейцы исключили (но не жалеют их для нас).....	136
Е-добавки в вине	138
РУССКИЙ ДЕЛИКАТЕС	139
Икра с Е-добавками	139
Советы по выбору икры.....	140
Какого цвета она бывает	141
Икра черная	142
ВРЕДНАЯ ЕДА	144
Диабет: мифы, которым не надо верить.....	144
Подсластители — безопасны ли они?	145
Пищевые «дурилки»	148
Как дурят нашего брата	152
Рейтинг вредности напитков	154
Вся ли посуда хороша на кухне.....	158
ЕДА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПОЛА	160
Еда в «критические» дни.....	160
Как сохранить мужскую силу.....	163
СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ — МОЛОКО	167
Молоко-лекарь.....	180
Приятная молочная диета	181
ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО	191
Продукты против рака	191

Витамин против рака.....	199
Метеозависимым посвящается.....	203
Еда диабетика полезна и здоровым.....	205
Зачем холестерин нужен организму.....	207
Витамины полезны в компании.....	212
Витамины сохранить умеете.....	213
МЕД-ПИВО ПИЛ, ПО УСАМ ТЕКЛЮ...	215
Чем бодряжат мед и как это проверить.....	219
Почему мед кристаллизуется?.....	222
Он бывает разный.....	223
Осторожно — мед!.....	225
АЛКОГОЛЬ. БОЛЬШЕ ВРАГ, ЧЕМ ДРУГ?	227
Не только печень губит алкоголь.....	238
Губит людей не пиво?.....	240
Все-таки сколько пить-то, чтобы не спиться?.....	241
Зачем пить, если «тормозов» нет?.....	242
Кто станет алкоголиком?.....	244
Замолвим слово о шампанском.....	249
Русского водкой не убить.....	250
ПОСТ — СОБЛЮДАТЬ? ОДНОЗНАЧНО!	254
Пост и постное масло.....	257
ЭТО ИНТЕРЕСНО	262
Как цвет продукта влияет на здоровье.....	262
Самые сытные продукты.....	263
Лапша по-быстрому.....	265
Чай — что только про него не пишут... ..	266

Кофе — волшебный напиток?	275
Железо — без него никуда!	285
Уксус — смерть живому.....	286
Кухни мира. Плюсы и минусы.....	288
Живот — вместительница еды	289
В тисках одержимости здоровьем.....	297
Сколько йода требуется в сутки	300
О ПОПУЛЯРНЫХ МЕТОДИКАХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ..	302
Малахов и иже с ним	302
Слово о Шаталовой.....	308
ЛИТЕРАТУРА	313
Об авторе	314