

INDICE

Introduzione	7
L'acqua	11
L'acqua del rubinetto	12
L'acqua purificata	13
L'acqua di sorgente	13
L'acqua minerale naturale	14
Caratteristiche delle acque minerali in relazione ad alcune condizioni particolari	15
Macro e microelementi	16
L'acqua alla spina (o microfiltrata)	18
A ciascuno la propria acqua	19
Vetro o plastica?	20
Bottiglia o rubinetto?	21
Il sapore dell'acqua	22
Gli abbinamenti dell'acqua con il cibo	22
L'acqua aromatizzata	24
Ricette	27
Le bibite, le bevande gassate e i succhi di frutta	31
Perché lo zucchero bianco è nocivo?	33
Bambini e ragazzi: i soggetti più a rischio	34
Le bevande light	38
Gli additivi	40
Le bevande energetiche	43
Le alternative	43
Succhi di frutta e verdura	43
Bevande energetiche naturali	44
Frullati, frappè, smoothies	45
Ricette	47





Il latte	73
Il latte fa bene?	75
Le alternative.....	78
Lo yogurt	78
Le bevande di cereali	79
Le bevande di mandorle e nocciole	80
La bevanda di soia.....	81
Ricette.....	83



Il tè, il caffè, il cioccolato, le tisane e le bevande fermentate	95
Il tè	96
Quali alternative?	98
Il caffè.....	98
Quali alternative?	99
Il cioccolato.....	100
Quali alternative?	100
Le tisane.....	101
Le bevande fermentate.....	103
Ricette.....	105



Le bevande alcoliche	121
Il vino.....	122
La birra.....	127
I superalcolici	130
Acquaviti o distillati	130
Liquori	130
Creme.....	130
Gli effetti dannosi dell'alcol.....	131
Abuso e dipendenza da alcol	133
L'alcol altera le condizioni psicofisiche.....	135
I criteri CREA (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)	136
L'alcol e i farmaci	138

Ringraziamenti	139
-----------------------------	-----

Indice delle ricette	140
-----------------------------------	-----