

# Indice

---

Prefazione di <i>Stefano M. Candura</i> .....	XVII
Presentazione .....	XXI
Introduzione .....	1
Simboli, abbreviazioni e definizioni .....	1
Avvertenze .....	3
Misure approssimative in volume .....	4

## PARTE GENERALE L'EVOLUZIONE BIOLOGICA DELL'UOMO E I SUOI FABBISOGNI ALIMENTARI

Capitolo 1	
Gli alimenti e l'energia .....	7
Definizione di alimento .....	9
Il metabolismo .....	9
Il bilancio energetico .....	10
Il fabbisogno energetico .....	10
Il dispendio energetico .....	11
La scelta degli alimenti .....	13
Alimenti "sottili" .....	13
Bibliografia .....	15
Capitolo 2	
L'uomo nel mondo biologico .....	17
Le nicchie alimentari .....	19
Carnivori .....	19
Erbivori .....	20
Onnivori .....	20
L'uomo .....	21
L'istinto .....	22
L'evoluzione dei Primati .....	23
Anatomia, fisiologia e abitudini alimentari .....	31
La nuova strategia alimentare .....	33
Bibliografia .....	34

<b>Capitolo 3</b>	
Gli alimenti .....	35
I principi nutritivi .....	37
Carboidrati .....	38
Lipidi .....	39
Proteine .....	45
Alcol .....	50
I LARN (livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti) .....	51
Bibliografia .....	52
<b>Capitolo 4</b>	
Le vitamine .....	55
Vitamine liposolubili .....	58
Vitamine idrosolubili .....	63
Vitaminoidi .....	73
Bibliografia .....	76
<b>Capitolo 5</b>	
Minerali ed enzimi .....	79
I minerali .....	81
Gli enzimi .....	92
Bibliografia .....	96
<b>Capitolo 6</b>	
Fibre e acqua .....	99
Le fibre .....	101
L'acqua .....	103
Bibliografia .....	109
<b>Capitolo 7</b>	
Proprietà extranutrizionali degli alimenti .....	111
La comunicazione intercellulare .....	113
Aspetti extranutrizionali .....	114
Il biocomplesso .....	130
Alimentazione e fitoterapia .....	131
Il fitocomplesso .....	131
Il profilo terapeutico .....	133
Famiglie botaniche .....	136
Piante condimentarie .....	140
Cenni di tecniche di estrazione dei fitocomplessi .....	156
Bibliografia .....	157

<b>Capitolo 8</b>	
Alimentazione e salute .....	159
Errori alimentari e origine delle patologie .....	161
Alimentazione e malattie .....	161
Conclusioni .....	176
L'equilibrio alimentare .....	176
Cottura degli alimenti .....	177
Dieta equilibrata .....	187
Il foglio della dieta .....	189
Dieta consigliata (per la persona sana) .....	189
Menu per una giornata tipo .....	192
Bibliografia .....	193

**PARTE SPECIALE  
ORTAGGI, FRUTTA, CEREALI E LEGUMI**

<b>Capitolo 9</b>	
Gli ortaggi .....	199
Aspetti nutrizionali e farmacologici .....	201
Liliacee .....	203
Cipolla .....	203
Aglio .....	209
Scalogno .....	218
Porro .....	218
Cipollaccio .....	221
Erba cipollina .....	222
Asparago .....	223
Solanacee .....	227
Patata .....	228
Pomodoro .....	235
Melanzana .....	241
Peperone .....	246
Peperoncino rosso .....	250
Composite o Asteracee .....	255
Carciofo .....	255
Cardo .....	260
Tarassaco .....	262
Topinambur .....	266
Lattuga .....	269
Cicoria .....	271
Scorzoneria .....	276
Barba di becco .....	278

Crocifere .....	279
Cavolo .....	279
Cavolo verza .....	282
Cavolo cappuccio .....	284
Cavolini di Bruxelles .....	286
Cavolfiore .....	287
Broccolo .....	289
Cavolo rapa .....	291
Cavolo marino .....	294
Crescione .....	295
Ramolaccio, rafano nero e ravanello .....	299
Rafano nero .....	299
Ravanello .....	300
Navone .....	303
Rapa .....	304
Cren o barbaforte .....	306
Rucola .....	308
Senape bianca .....	311
Ombrellifere .....	314
Prezzemolo .....	314
Carota .....	319
Finocchio .....	325
Sedano .....	330
Sedano rapa .....	335
Cucurbitacee .....	337
Zucca .....	337
Zucchini .....	342
Cetriolo .....	344
Chenopodiacee .....	348
Spinacio .....	348
Bietola da coste o bieta .....	352
Barbabietola .....	353
Buon Enrico o spinacio selvatico o colubrina .....	357
Alghe .....	358
Funghi .....	367
Tartufi .....	374
Bibliografia .....	381
Capitolo 10	
La frutta .....	387
Rosacee .....	390
Mela .....	391
Pera .....	400

Fragola .....	405
Ciliegia .....	410
Pesca .....	417
Albicocca .....	422
Prugna.....	427
Prugnola .....	431
Cotogna.....	432
Nespola.....	436
Nespola del Giappone.....	438
Mandorla .....	439
Mandorla amara .....	445
Lampone.....	445
Mora .....	449
Ericacee .....	452
Mirtillo .....	452
Mirtillo rosso .....	457
Ampelidacee.....	458
Uva .....	458
Ebenacee .....	466
Cachi .....	466
Rutacee.....	469
Limone .....	470
Cedro.....	479
Arancia .....	480
Arancia amara .....	486
Chinotto .....	488
Mandarino .....	489
Kumquat .....	490
Arancio trifogliato.....	491
Pompelmo .....	492
Moracee .....	495
Fico .....	495
Rhamnacee .....	500
Giuggiolo .....	500
Betulacee .....	501
Nocciola .....	501
Musacee.....	506
Banana .....	506
Fagacee .....	514
Castagna.....	514
Oleacee.....	519
Olivo .....	519

Punicacee.....	530
Melograno .....	530
Juglandacee.....	536
Noce .....	537
Actinidiacee .....	543
Kiwi.....	544
Palme .....	548
Dattero .....	549
Bromeliacee.....	555
Ananas .....	555
Bibliografia .....	560
Capitolo 11	
I cereali .....	565
Cenni storici .....	567
I cereali uno per uno .....	574
Frumento .....	575
Mais.....	589
Orzo.....	594
Riso .....	602
Segale .....	612
“Segale cornuta” .....	617
Avena .....	619
Miglio .....	625
Grano saraceno .....	629
Quinoa .....	633
Amaranto .....	636
Kamut®.....	638
Sorgo.....	641
La germinazione.....	643
Bibliografia .....	645
Capitolo 12	
I legumi .....	649
Aspetti nutrizionali .....	651
Aspetti extranutrizionali.....	652
I legumi uno per uno .....	653
Fagioli.....	653
Piselli.....	660
Lenticchie .....	663
Ceci .....	668
Cicerchie.....	671

Soia .....	674
Arachidi .....	688
Fave .....	692
Lupini .....	698
Bibliografia .....	702
Indice delle tabelle .....	705
Indice delle ricette .....	709
Indice analitico .....	711