

1576459

ДЖОРДЖ
ЗАЙДАН

ІНГРЕ
ДІ
ЄН
ТИ

Справжній
склад того,
що ми їмо..
й наносимо..
на шкіру



Vivat
ВИДАВНИЦТВО

Наше повсякденне життя у всьому різнобарв'ї ритуалів споживання — це ярмарок інгредієнтів. Важко визначити, де ховається істина про те, що потрапляє до нашого організму. Чи справді продукти з барвниками та консервантами підштовхують нас до могили? Чому всі так ненавидять кофеїн? Великий термін придатності у продуктів — добре чи погано? Кваліфікований хімік і популяризатор ненудної науки Джордж Зайдан пропонує цікаве дослідження: що ми їмо, п'ємо, чим дихаємо і як найрізноманітніші речовини (від кофеїну до ГМО) впливають на організм.

ЗМІСТ

Передмова	7
-----------------	---

ЧАСТИНА I

ЧОМУ ЦЕ ВСЕ ВЗАГАЛІ ІСНУЄ?	13
----------------------------------	----

<i>Розділ 1. Оброблена їжа погана для вас?</i>	<i>15</i>
--	-----------

<i>Розділ 2. Рослини намагаються вас убити</i>	<i>42</i>
--	-----------

<i>Розділ 3. Мікроби намагаються схрумати вашу їжу.....</i>	<i>74</i>
---	-----------

ЧАСТИНА II

НАСКІЛЬКИ ПОГАНЕ ПОГАНЕ? 109

Розділ 4. Неспростовний доказ,
або який вигляд має впевненість..... 111

Розділ 5. Засмага до хрусткої скоринки,
або на що найменш подібна наукова впевненість 142

ЧАСТИНА III

ТО ЧИ ВАРТО ЇСТИ ТІ СНЕЕТOS? 183

Розділ 6. Кава: еліксир життя чи кров диявола? 185

Розділ 7. Взаємозв'язки, або грона, математики..... 204

Розділ 8. З чого складається той запах громадського басейну?..... 230

Розділ 9. Ви спізналися на дуже важливе побачення 256

Розділ 10. То що мені робити?..... 284

Післямова 306

Додаток..... 312

Слова подяки..... 325

Джерела 330

Про автора..... 331