

# К читателю

Цель написания этой книги состоит в том, чтобы рассказать Вам о питании, продуктах и здоровье. Однако ни эта, ни какая-либо другая книга не смогут заменить посещение врача и индивидуальную консультацию. Если Вы страдаете избыточным весом, имеете другие проблемы со здоровьем или планомерно принимаете медицинские препараты, прежде чем вносить изменения в систему питания и физических нагрузок, Вам необходимо проконсультироваться с врачом и в дальнейшем следовать его рекомендациям, основанным на индивидуальных потребностях организма.

Во многих случаях смена питания способна привести к сокращению потребности в приеме лекарственных средств. Это утверждение, например, справедливо для людей, страдающих диабетом, повышенным артериальным давлением, повышенным содержанием холестерина в крови.

Привести в норму и улучшить свою систему и режим питания Вы непременно должны, опираясь на советы и помощь квалифицированного специалиста.

Наука о питании не стоит на месте, поэтому я рекомендую ознакомиться с другими источниками информации, в том числе и теми, на которые ссылается данный труд.

При любом изменении в питании, важно, в первую очередь, обеспечить его рациональность. В частности, в рацион питания должен входить источник витамина B12, которым может послужить обычный мультивитаминный препарат, обогащенное соевое молоко или готовый завтрак, добавка витамина B12 в количестве не менее пяти микрограмм в день.

Искренне желаю Вам самого крепкого здоровья!

## Благодарность

Я приношу огромную благодарность многочисленным коллегам и друзьям, которые помогли мне в создании этой книги. Во-первых, особую благодарность я адресую Мэри Энн Наплс (Mary Ann Naples), профессиональному литературному агенту, и Мэриан Лизи (Marian Lizzi), прекрасному редактору, которая помогла сделать книгу более понятной читателю.

Невозможно себе представить создание этого труда без добровольцев, участвовавших в наших научных исследованиях и не жалевших ни сил, ни времени на ежеутреннюю работу в лаборатории и вечерние научные заседания. Мне также посчастливилось работать совместно с талантливыми коллегами-исследователями: Патрисией Бертон (Patricia Berton), R.D., Джоли Глас (Jolie Glass), M.S., Джуди Харрис (Judy Harris), Донной Херлок (Donna Hurlock), M.D., Дженнифер Келлер (Jennifer Keller), R.D., Эми Дж. Ланой (Amy J. Lanou), Ph.D., Эндрю Николсоном (Andrew Nicholson), M.D., Полом Поппеном (Paul Poppen), Ph.D., Энтони Р.

Сцалли (Anthony R. Scialli), M.D., Марком Скларом (Mark Sklar), M.D. и Габриэль Тернер-МакГриви (Gabrielle Turner-McGrievy), M.S., R.D..

Отдельное спасибо Джоанн Степаньяк (Joanne Stepaniak), M.S. Ed., которая поделилась великолепными рецептами и советами, превращающими здоровое питание в простое и привлекательное, а также Дженифер Хоуэл Клементс (Jenifer Howell Clements), R.D. за профессиональный диетологический анализ. Прекрасными иллюстрациями снабдил эту книгу Доу Холл (Doug Hall). Благодарю Дженни Брэнд Миллер (Jennie Brand Miller), Ph.D. из Сиднейского университета (University of Sidney) за любезно предоставленные новейшие показатели гликемического индекса. Хочется поблагодарить и моего помощника Джульет Капон (Juliet Caron), которая показала недюжинные организаторские способности.

Неоценимую работу проделали Саймон Чайтовиц (Simon Chaitowitz), Джон Мерфи (John Murphy) и Джоан Хиггинс (Joan Higgins). Знакомя с книгой редакторов, продюсеров и журналистов, они не позволили ей пройти незамеченной и остаться собирать пыль на книжных полках библиотек.

Наконец, поблагодарю Минди Кузбан (Mindy Kursban), и Джэй Юкрин (Jay Ukryn) за раскрытие крайне любопытной и до сих пор замалчиваемой правительством информации о том, как бизнес и чиновники порождают и поддерживают нашу тягу к нездоровой пище.

---

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 01:11:27

Зверобой обновил 23 апреля 2025 01:11:54