

Jean-Marie Bourre

Intelligenz & Ernährung

Eine Hymne auf gutes Essen
und eine Kampfansage gegen den
Moralismus trister Diäten

Deutsch von Christiane Landgrebe
und Julia Hansel

ECON Verlag
Düsseldorf • Wien • New York • Moskau

Inhalt

1. Kapitel	
Statt eines Aperitifs	9
2. Kapitel	
Für eine <i>Diätetik</i> des Gehirns	19
3. Kapitel	
Die komplizierteste Konstruktion der Schöpfung	47
4. Kapitel	
Die Lust der Sinne	105
5. Kapitel	
Ist Zucker bei jedem Hunger gut?	145
6. Kapitel	
Arbeiter einer Fabrik: Die Proteine	171
7. Kapitel	
Unentbehrliche Hilfen: Die Vitamine	183
8. Kapitel	
Die wichtigsten Metalle und Spurenelemente	215

9. Kapitel
Die Gifte und die Zusätze:
Der Zwang zu leiden, das Recht zu wissen 247

10. Kapitel
Die Fette:
Die Seele der Membranen, die Säulen des Palastes 267

11. Kapitel
Ernährung und Intelligenz:
Anmerkungen zu einer Ernährungskultur 291

12. Kapitel
Gesunder Geist und gesunder Körper:
Was sie brauchen 295

Glossar 297
Literatur 307
Sachregister 315