

K 61840 / dupl.

OBSAH

Úvod

str. 11

I. KOVY A JINÉ PRVKY

1. Sůl — sodík (Na)	17
2. Vápník (Ca)	19
3. Hořčík (Mg)	22
4. Zinek (Zn)	27
5. Selén (Se)	31
6. Železo (Fe)	32
7. Ostatní prvky	35
8. Kovy nebezpečné zdraví	41

II. VITAMÍNY

9. Vitamín C	47
10. Vitamín E	52
11. Vitamín A	55
12. Vitamíny skupiny B	57
12.1 Vitamín B ₁ — thiamin	58
12.2 Vitamín B ₂ — riboflavin	60
12.3 Vitamín B ₃ — niacin	62
12.4 Vitamín B ₆ — pyridoxin	64
12.5 Vitamín B ₁₂ — kobalamin	66
12.6 Ostatní vitamíny skupiny B	67
13. Vitamín D — kalciferol	69
14. Vitamín K	70

III. POTRAVINY

15. Působky v zelenině	73
16. Zelenina	76
17. Luštěniny a obiloviny	88
18. Ovoce	92
19. Několik slov o křemíku	95

IV. ABECEDNÍ PŘEHLED POZNATKŮ

20. Přehled poznatků	99
21. Závěr	116

Fe, Cu, Zn, Mn