








Obsah

	Úvodem něco z historie	5
	Cholesterol a my	7
	Ateroskleróza	13
	Není porce jako porce	23
	Tělesná hmotnost	27
	Základní živiny	33
	Bílkoviny pestrost sama	35
	Ach ty tuky! Utajená energie	36
	Sacharidy. Vlákna	45
	Vitaminy	49
	Minerální látky	55
	Enzymy	60
	Lecitin	61
	Antinutriční látky	63

	Rizikové faktory	67
	Hypertenze	68
	Diabetes mellitus	71
	Voda a vodní režim	73
	Význam pravidelné stolice	77
	Pravidelný přiměřený pohyb	81
	Význam některých potravin pro zdraví	85
	Cibulová zelenina	86
	Obiloviny	87
	Semena a ořechy	92
	Luštěniny	93
	Sója	94
	Kysané mléčné výrobky	96
	Ryby	97
	Odlehčete svému tělu	99
	Jídelníčky pro odlehčovací dny	103
	Určeno dětem v doprovodu rodičů	107
	Závěr	111
	Slovníček použitých pojmů	117
	PŘÍLOHA – Tabulka výživových hodnot potravin	119
	Obsah	140