

Obsah

Místo úvodu	5
Jíme nebezpečně?	7
Ty naše kilojouly!	11
Nebezpečí číhá – na obzoru tuky!	17
Na chvílku odbočme...	21
Pomohou nám vitamíny?	26
Nadějný vitamín A	30
Stopujeme stopové prvky	36
Selen – příslib nebo hrozba?	41
K čemu nám jsou nestravitelné složky potravin?	48
A opět malé odbočení	52
Antioxidanty pro a proti	58
Šmažené, uzené...	65
Úprava na škodu věci	69
Prospívá nám vždy to, co nám chutná?	75
Škodlivé skutečně škodí	83
Vznikají karcinogeny v našem organismu?	86
Pijeme jen vodu?	92
Je zelenina jenom potravina?	96
Může škodit nedostatek?	101
Nevídané, neslýchané...	104
Jak tedy máme jíst a žít?	109
Doslov	112