

/ Obsah

/ Úvod	7
1 / Leden	9
Energetická a biologická hodnota stravy	10
Bílkoviny ve výživě	11
Hubnutí nejen po Vánocích	13
Zelenina a ovoce v zimě	18
2 / Únor	21
Sacharidy ve výživě	22
Glykemický index potravin	22
Jídelníček na horách	27
Výživa při nemocech z nachlazení, chřipce, viróze, infekci močových cest	29
3 / Březen	31
Tuky ve výživě	32
Cholesterol	33
Ateroskleróza	34
4 / Duben	39
Vitamíny	40
Výživa kojence a batolete	41
Nesnášenlivost lepku	43
5 / Květen	45
Minerální látky	46
Laktózová intolerance	48
Osteoporóza	48
Výživa ve stáří	51
6 / Červen	59
Antioxidanty	60
Bylinky v kuchyni	62

Trocha z historie stravování	69
Ledviny a výživa	71
7 / Červenec	73
Vláknina ve výživě	74
Zelenina a ovoce v létě	78
Výživa sportovce	81
Fenylketonurie	82
8 / Srpen	85
Ostatní složky stravy	86
Potravní doplňky	87
Hygiena výživy	88
Jídelníček o dovolené	90
9 / Září	93
Pitný režim	94
Děti a výživa	95
Výživa při hepatitidě A	101
10 / Říjen	105
Cizorodé látky v potravinách	106
Výživa těhotných a kojících žen	108
Šetřící diety	110
11 / Listopad	115
Alternativní směry výživy	116
Výživa při diabetu (diabetes mellitus)	120
Přírodní toxiny v potravinách	121
12 / Prosinec	123
Polévky ve výživě	124
Vánoce zdravěji	126
Výživa po zánětu žlučníku	127
/ Závěr	131
/ Literatura	133