

## OBSAH

<b>Předmluva</b>	<b>7</b>
<b>1 Proč nás jedy fascinují a zároveň matou</b>	<b>9</b>
Co dělá jed jedem	11
<b>2 Jedy kolem nás a v prostředcích masové komunikace</b>	<b>17</b>
Jak zemřel Alexandr Makedonský	17
Pesticidy v čaji	23
Do ovzduší neunikly žádné nebezpečné látky	28
<b>3 Informační posuny z dílny autorit</b>	<b>37</b>
Otravy jídlem v Evropě	37
Kolik fentanylu se vejde na hrot tužky?	38
Pijte, i když nemáte žízeň???	44
Alkohol do žaludku ano, na kůži ne?	46
<b>4 Jedy v potravinách: kde končí mýty a začíná realita</b>	<b>53</b>
Jsou éčka tím nejhorším, co jíme?	53
Glutamát masitější než maso	54
Benzoová kyselina a benzoáty	57
Aspartam	58
Sacharin a cyklamát	62
Stévie a steviosid	63
Cukr versus umělá sladila	65
Dusitany a dusičnany	70
Karcinogeny v potravě. Jak moc se jich máme bát	71
Rybí maso na stůl aspoň jednou týdně... nebo raději dvakrát?	74
O jedech a karcinogenech v potravě, slovo závěrem	76
<b>5 Železo ve špenátu a jiné kuchyňské mýty</b>	<b>81</b>
Jak to vlastně bylo s tím železem ve špenátu	81
A ještě ten špenát: je zdravý nebo dokonce toxický?	87
Cibule: zázračný všelék a past na bakterie?	91
Jíst či nejíst syrový lilek?	93
Jádra z meruněk – lék proti rakovině a/nebo prudký jed?	95
<b>6 Jak si se špenátovými mýty poradila umělá inteligence</b>	<b>101</b>
Známý špenátový mýtus v podání DeepAI	101

<b>7 Dezinfekce jako všelék</b>	<b>109</b>
Co je oxid chloričitý	110
Může oxid chloričitý vyléčit infekční nemoci?	111
Pseudovědecké důkazy a vědecké pseudodůkazy	113
Proč není oxid chloričitý ještě řádně klinicky otestován?	115
<b>8 Pojídači arsenu</b>	<b>117</b>
Mýtus nebo realita?	117
Jak vysvětlit toleranci vůči arsenu	119
Od arsenofágie k arsenománii	122
<b>9 Věčné chemikálie a jiné persistentní látky aneb časovaná bomba</b>	<b>125</b>
DDT, endokrinní disruptor a podezřelý karcinogen, který zachraňuje životy	125
Chlordekon, odstrašující příklad nezodpovědné výrobní praxe a bezohledných obchodních praktik	129
Věčné chemikálie	130
Informační posuny kolem věčných chemikálií: Dezinformace nebo odůvodněné obavy?	137
<b>10 Jedy, rizika a informace: Jak se nenechat zmást</b>	<b>141</b>
<b>PŘÍLOHA</b>	<b>145</b>
P1 Jak se měří toxicita a odhaduje riziko	147
P1.1 Měření toxicity a odhad maximální bezpečné denní dávky	147
P1.2 Jak se určuje riziko	154
Seznam zkratk	161
Rejstřík	163