
Obsah

Předmluva	11
Úvod	13
1 Výživa jako součást lékařské prevence a léčby	15
1.1 Úrovně prevence ve výživě	15
2 Úvod do základů výživy	21
2.1 Makroživiny	23
2.2 Mikroživiny	38
2.3 Fytochemikálie	61
2.4 Energetická bilance	64
3 Kombinace živin pro optimální zdraví	69
3.1 Synergické vztahy mezi živinami	73
3.2 Nutriční soupeři – antagonistické interakce a jak se jim vyhnout	82
3.3 Podpora trávení	92
4 Suplementy – doplňky stravy	96
4.1 Hořčík	101
4.2 Omega-3 mastné kyseliny	103
4.3 Betaglukany	109
4.4 Vitamin D	111
4.5 Železo	113
4.6 Kolagen	117
4.7 Zinek a jeho role	119
4.8 Enzymy	120
4.9 Karotenoidy	121

5 Potravinové zdroje a jejich kulinářské úpravy	133
5.1 Úpravy potravin – pokrmů	133
5.2 Techniky zvyšující nutriční hodnotu potravin	141
5.3 Rostlinné alternativy živočišných produktů	144
5.4 Potravinové zdroje	147
6 Pitný režim	161
7 Výživová doporučení pro různé skupiny	170
7.1 Kardiovaskulární onemocnění	175
7.2 Diabetes mellitus 2. typu	176
7.3 Osteoporóza	190
7.4 Nádorová onemocnění	191
7.5 Alergie, intolerance	193
8 Jednoduchá pravidla pro zdravý jídelníček	201
Závěr	208
Příloha	213
Návrh diet	225
Seznam zkratk	237
Rejstřík	241
Medailon autorky	244