

# Obsah

Úvodem trochu nezbytné chemie 5

1. Alanin a fenylalanin – užitečné i škodlivé aminokyseliny 14
2. „L“ aminokyseliny leucin a lysin 17
3. Methionin, cystein a homocystein –  
aminokyseliny se sírou 20
4. Málo známý, leč klíčově důležitý taurin 23
5. Tryptofan a tyrosin pro tvorbu hormonů 29
6. Glycin a valin – aminokyseliny pro zdravý mozek a svaly 32
7. Serin a jeho stovka funkcí 35
8. Histidin jako semafor zdraví 40
9. Glutamát a aspartát – chutě, které zabíjejí 44
10. Příběh aspartamu 49
11. Arginin a oxid dusnatý 53

12. Oxid dusnatý – molekulární děvečka pro všechno 55
  13. Nekódované aminokyseliny 57
  14. Zdravé a pomalé stárnutí s aminokyselinami 60
  15. Menopauza: hypotéza babičky 64
  16. DNA a RNA – genetický kód 68
  17. Aminokyseliny, covid-19 a mRNA vakcíny 74
  18. Trávení a zdroje esenciálních aminokyselin 80
  19. Zdravé potraviny 88
  20. Aminokyseliny a živiny v jedlém hmyzu 102
  21. Inspirace pro vaření s aminokyselinami 107
- Slovníček cizích výrazů 120
- Zkratky 128
- Další čtení 130