

Obsah

O knize	11
One Health	15
Island – země ohně a ledu	17
Insta: Řípská 7	19
Aspartam a vliv umělých sladidel	21
Insta: Regenerace chladem	29
Balení potravin	31
Tucet špinavců	37
Insta: Káva vs. Demence	39
Skrytý hlad	41
Insta: Aerobní sport vs. posilování	47
Celiakie a zbytečné vysazení lepku?	49
A jak je to s diagnostikou?	53
Moudro na konec	53
Insta: Nečekané dědictví	54
Energie ATP a kyselost ve svaích	55
Jak energii získáme?	57
Ve svalu	58
Proč o laktátu mluvíme jako o zdroji kyselosti?	59
Insta: Limity	64

Glykace proteinů a cukrovka	65
Inzulin a glukagon	70
Cukrovka	73
Kdy vysoký příjem cukru nevádí?	75
Glykace proteinů a slepota	78
Polyolová cesta	80
Jak využít glykace?	82
Insta: Otázka za milion	84
Fruktózový sirup	85
Tuková nemoc jater	88
A jak na dietní a režimová opatření zatím nahlíží lékařské společnosti?	90
Insta: Káva	92
Hladák a co si na něj koupit?	93
Hladák, maratonská zed', prásknout se, došlo mi...	96
V cíli	98
Co si tedy koupit ve večerce?	99
Tři vlastní zážitky	103
Když se zeptáte AI	105
Insta: Kreatin ve sportu a životě	110
Cholesterol je potřeba	111
Nyní se podívejme na cholesterol obecně	117
Insta: Stále v pohybu	120
Ikaria	121
Blue Zones	124
Insta: BMI vs. BRI	126

Jedlík a asketa	127
Asketa	131
Jedlík	136
Obecně	139
Insta: Spaluj tuky pomalu	140
Krokoměr	141
Malé pohybové intervence	145
Víkendový válečník	147
Insta: Tlusté mitochondrie	148
Oxidační stres	149
Antioxidační systém a antioxidanty	154
Antioxidanty jako doplňky	156
Insta: Antioxidant ve sportu	163
Mikročástice a nanoplasty	165
Trocha vážného humoru na závěr	174
Insta: Salzburg	174
Peptidy aneb moderně vyhozené prachy	175
Další využití peptidů	180
Co zatím víme o peptidech jako doplňcích stravy	180
Kolik?	182
Peptidy v hobby sportu?	183
Tipy spotřebiteli	184
Insta: Doplňky	187
Quercetin	189
Plynný signál	192

Insta: Koenzym Q	194
Ramadán a Intermittent Fasting	195
Vyplatí se omezit kalorie?	200
Pro koho přerušovaný půst není?	204
Rozpory	205
Vykřičník na konci	208
Insta: Den Země	209
Wardová J.	211
Krátkce ke žloutenkám	213
Novorozenecká žloutenka	213
Samotná fototerapie	214
Denní rytmus a modré světlo	216
Insta: Sušej únor	218
Dlouhá noc	219
Insta: Spánek	223
Žraločí TMAO	225
Všechno je jinak	229
Insta: Vegetarián	231
UV záření a vitamin D	233
Ve zdraví i v nemoci	239
Laktózová intolerance	241
Insta: Výklus	246
Volné mastné kyseliny v gastronomii	247
Obecně	249
Oleje	251

Hodné a zlé nenasycené mastné kyseliny	252
Omega-3 ku 6	252
Kompromis	254
Porad' mi něco	255
Insta: Po zátěži	258
Xenonová terapie	259
Insta: Aerobní aktivity	265
Tekutá vs. tuhá strava	267
Insta: Motivační řečník	274
Závěr	277
Insta: Kola	281
Epilog o (mojí) vědě	283
Raz	283
Dva	284
Tři	284
Čtyři	285
Pět	285
Šest	286
O autorovi	289
Poděkování	291
Reference	292