

OBSAH

Předmluva	5
1. Obecné poznatky o vlivu životosprávy na vývoj nemocí	7
1.1 Délka života člověka.....	7
1.2 Starat se o zdraví nebo spoléhat na lékaře	10
1.3 Vztah životosprávy a nemocí	13
1.4 Rozdílnost názorů na stravu	17
1.5 Zdravá a nezdravá strava	18
1.6 Doplnky pro lepší zdraví	28
1.7 Význam fyzické aktivity pro zdraví	32
2. Hlavní složky potravin	36
2.1 Bílkoviny	36
2.2 Tuhy - není tuk jako tuk	42
2.3 Sacharidy	57
2.4 Vitaminy	64
2.5 Minerální látky	92
2.6 Ochranné látky v potravinách	122
2.7 Antinutriční a toxické látky	130
2.8 Karcinogenní látky v potravě	151
3. Významnější informace o skupinách potravin	165
3.1. Maso a masné výrobky	165
3.2 Mléko a mléčné produkty	170
3.3 Vejce	188
3.4 Obiloviny a obilné produkty	189
3.5 Luštěniny ve výživě	200
3.6 Zelenina	208
3.7 Ovoce	219
4. Degenerativní a jiné nemoci ovlivněné výživou	227
4.1 Strava je možný zdroj infekce	227
4.2 Vývoj degenerativních onemocnění a MSIR	242
4.3 Nadváha, fyzická aktivita, hubnutí	247
4.4 Krevní tlak - nízký, vysoký	257
4.5 Dýchací soustava	264
4.6 Játra, žlučník, slinivka břišní	268
4.7 Cukrovka - Diabetes mellitus	275
4.8 Refluxní choroba jícnu	291
4.9 Žaludek a střevo.....	297

4.10 Syndrom dráždivého tračníku	306
4.11 Crohnova choroba	313
4.12 Ulcerózní kolitida	318
4.13 Močové ústrojí a jeho obvyklé choroby	324
4.14 Zvýšená hladina kyseliny močové, dna	329
4.15 Srdečně-cévní onemocnění	336
4.16 Nádorová onemocnění	349
4.17 Zdraví kostí a osteoporóza	384
4.18 Artróza - regenerativní léčba	405
4.19 Imunita a výživa	415
4.20 Autoimunitní onemocnění	435
4.21 Alergie, ekzémy, lupénka, astma	446
4.22 Mozkové degenerativní choroby (Alzheimerova, Parkinsonova)	465
4.23. Roztroušená skleróza	476
4.24 Oční choroby a výživa	482
4.25 Zdraví chrupu a výživa	490