OBSAH

Úvod 3
Základní chemické vzorce 4, 5
Jak by měla vypadat naše spotřeba potravin? 6
Jaké jsou směry výživy obyvatelstva? 6
Pozor - váš první velký úkol 8
Charakteristika přírodních látek a chemických dějů v přírodě 9
Jakým způsobem získávají energii konzumenti a destruenti? 11
Co je fotosyntéza a co dýchání rostlin? 12
Jaké prvky přijímají rostliny a tím v rostlinné potravě i živočichové a člověk? 15
Které jsou hlavní zásady racionální výživy u nás? 18
Co všechno mohou potraviny obsahovat kromě základních výživových látek? 21
Co jsou biokatalyzátory? 26
Jak se dělí enzymy? 27
Co znamená výraz oxidační stres? 30
Vitaminy 33
Vitaminy rozpustné ve vodě 34
Vitaminy rozpustné v tucích 38
Hormony 42
Minerální látky 44
Bílkoviny 49
Maso (hovězí, vepřové, drůbeží, rybí) 54
Vejce 57
Mléko a mléčné výrobky 58
Tuky 65
Sacharidy 77
Cukerné náhražky 82
Co je vláknina? 86
Obiloviny (pšenice, žito, ječmen, oves, kukuřice, rýže, proso, pohanka) 88
Luštěniny (sója) 96
Ostatní nejvíce používané poživatiny (brambory, zelenina, ovoce) 98
Metabolismus lipidů, sacharidů a bílkovin u člověka 103
Obezita 107
Zdravá strava v hotelu Palace Praha 110
Apendix 113
Plasty 113
Léčiva 115
Pesticidy 117
Detergenty 118
Tabulková příloha 121
Seznam literatury 131

NÁRODNÍ KNIHOVNA ČESKÉ REPUBLIKY
UKF
13
NÁRODNÍ KNIHOVNA
v Praze