

OBSAH

ÚVOD

ZDRAVÁ STRAVA PRO ZDRAVÉ TĚLO 8

Krátce o vitamínech 9

Výzkum versus mýty 10

ÚVOD DO SVĚTA VITAMINŮ 11

Vitaminy rozpustné v tucích 12

Vitaminy rozpustné ve vodě 13

Předávkování vitaminy 14

„Falešné“ vitaminy 15

ÚVOD DO VZRUŠUJÍCÍHO SVĚTA MINERÁLŮ 17

Množství funkcí minerálů 17

Předávkování minerálními látkami 19

VITAMINY A MINERÁLY V RŮZNÝCH ETAPÁCH ŽIVOTA 20

Nedonošení kojenci (předčasně narozené děti) 20

Novorozenci a mladší kojenci 20

Starší kojenci a batolata 22

Děti školního věku a mladiství 23

Menopauza (přechod) 24

Těhotenství a doba kojení 24

Starší lidé 27

Vegetariáni a vegani 29

Sportovci 30

Kuřáci 31

Alkoholici 31

Léčiva 32

Antikoncepční pilulky 32

Redukční dieta – odtučňovací kúry a hubnutí obecně 33

DOPORUČENÍ K VITAMINŮM A MINERÁLŮM 34

VÝŽIVA A STRAVNÍ DOPLŇKY 36

VITAMINY 41

VITAMIN A 42

BETA-KAROTEN 47

VITAMIN B₁ – TIAMIN 52

VITAMIN B₂ – RIBOFLAVIN 55

VITAMIN B₃ – NIACIN 58

VITAMIN B₆ – PYRIDOXIN 62

BIOTIN	66
KYSELINA PANTOTENOVÁ	68
VITAMIN B₁₂ – KOBALAMIN	70
KYSELINA LISTOVÁ	74
VITAMIN C – KYSELINA ASKORBOVÁ	78
VITAMIN D	83
VITAMIN E	89
VITAMIN K	94
MINERÁLY	97
VÁPŇÍK	98
HOŘČÍK	102
ŽELEZO	107
CHROM	112
SELEN	115
ZINEK	119
JOD	122
MĚĎ	125
MANGAN	128
MOLYBDEN	130
KOBALT	132
TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍČEK	133