








# Obsah

	Úvodem něco z historie	5
	Cholesterol a my	7
	Ateroskleróza	13
	Není porce jako porce	23
	Tělesná hmotnost	27
	Základní živiny	33
	Bílkoviny pestrost sama	35
	Ach ty tuky! Utajená energie	36
	Sacharidy. Vlákna	45
	Vitaminy	49
	Minerální látky	55
	Enzymy	60
	Lecitin	61
	Antinutriční látky	63

	<b>Rizikové faktory</b>	67
	<b>Hypertenze</b>	68
	<b>Diabetes mellitus</b>	71
	<b>Voda a vodní režim</b>	73
	<b>Význam pravidelné stolice</b>	77
	<b>Pravidelný přiměřený pohyb</b>	81
	<b>Význam některých potravin pro zdraví</b>	85
	<b>Cibulová zelenina</b>	86
	<b>Obiloviny</b>	87
	<b>Semena a ořechy</b>	92
	<b>Luštěniny</b>	93
	<b>Sója</b>	94
	<b>Kysané mléčné výrobky</b>	96
	<b>Ryby</b>	97
	<b>Odlehčete svému tělu</b>	99
	<b>Jídelníčky pro odlehčovací dny</b>	103
	<b>Určeno dětem v doprovodu rodičů</b>	107
	<b>Závěr</b>	111
	<b>Slovníček použitých pojmů</b>	117
	<b>PŘÍLOHA – Tabulka výživových hodnot potravin</b>	119
	<b>Obsah</b>	140