

Obsah

1 / Význam zdravé výživy pro aktivní život	9
2 / Česká pyramida zdravé výživy	12
Jak pracovat s pyramidou	12
Podle jakých kritérií byly potraviny řazeny do pyramidy?	13
3 / Bílkoviny ve výživě	15
Trojpoměr základních živin	15
Kolik je moc a kolik je málo?	16
4 / Tuky a cholesterol	20
Co jsou tuky?	20
K čemu potřebujeme tuky?	21
Jak vybírat tuky?	22
Cholesterol	24
5 / Sacharidy	28
Jednoduché sacharidy	28
Složitě sacharidy	28
Oligosacharidy	29
Potřebné množství sacharidů	29
Diabetes a potraviny vhodné pro diabetiky	30
Intolerance mléčného cukru (laktózy)	31
6 / Vlákna	32
Rozpustná vlákna (pektiny)	32
Nerzpustná vlákna (celulóza a lignin)	33
Vlákna při redukci váhy	33
Vlákna z lékárny	35

7 / Glykemický index potravin	36
Co je vlastně glykemický index potravin?	36
Jak se glykemický index zjišťuje?	37
Jak využít glykemický index při hubnutí?	38
8 / Vitaminy a minerální látky	41
Vitaminy	41
Přehled vitaminů rozpustných ve vodě	42
Přehled vitaminů rozpustných v tucích	43
Minerální látky	45
Potřebujete doplňky stravy?	49
9 / Další možnosti preventivní výživy	51
Antioxidanty	51
Probiotika	52
Prebiotika	54
Fytoestrogeny	54
Rostlinné fenoly	56
Nukleotidy	56
Lecitin	57
10/ Funkční potraviny – potraviny pro zdraví	58
Co jsou funkční potraviny?	58
Příklady funkčních potravin	59
Přirozené funkční potraviny	61
11/ Pitný režim a druhy nápojů	63
Optimální pitný režim	63
Jaká jsou rizika nedostatečného příjmu tekutin?	63
Nápoje vhodné a méně vhodné	64
12/ Alternativní výživové směry	69
Vegetariánství	69
Makrobiotika	71
Výhody alternativních výživových stylů	71

13/ Strategie pro zdravé hubnutí	72
Nadváha a obezita	72
Proč se bránit nadváze?	73
Co je normální váha, nadváha, obezita?	73
Možnosti redukce váhy	74
Jak rychle lze zhubnout?	76
Co se děje při hubnutí a co se stane po zhubnutí?	77
Přehled nejpopulárnějších diet	77
Hubnutí v praxi	83
Které skupiny potravin jsou vhodné pro hubnutí?	84
Které skupiny potravin je nutno omezovat?	88
Příklad vhodného redukčního jídelníčku	90
Které problémy můžete očekávat při hubnutí a jak je řešit?	91
Jak postupovat po dosažení ideální váhy?	94
Význam pohybu při hubnutí	96
Jak zvládat nástrahy okolního světa a vlastní psychiky	97
Kontakty	98
14/ Výživa v otázkách a odpovědích	101
Otázky ke kapitole Význam zdravé výživy pro aktivní život	101
Otázky ke kapitole Česká pyramida zdravé výživy	102
Otázky ke kapitole Bílkoviny ve výživě	104
Otázky ke kapitole Tuky a cholesterol	106
Otázky ke kapitole Sacharidy	108
Otázky ke kapitole Vláknina	111
Otázky ke kapitole Glykemický index potravin	112
Otázky ke kapitole Vitaminy a minerální látky	113
Otázky ke kapitole Další možnosti preventivní výživy	114
Otázky ke kapitole Funkční potraviny	115
Otázky ke kapitole Pitný režim a druhy nápojů	115
Otázky ke kapitole Alternativní výživové směry	118
Otázky ke kapitole Strategie pro zdravé hubnutí	119
Ostatní dotazy	128
/ Příloha – tabulky nutričních hodnot	131
/ Literatura	140