

/ Obsah

/ Prohlášení autora a vydavatele	9
Prohlášení autora	9
Prohlášení vydavatele	9
/ Předmluva	11
/ Úvod – Můj život s výživou	13
/ Základní fakta	23
Fakta, fakta a zase fakta	24
Co to je „zdravá“ výživa?	28
/ Reálná výživa	35
Člověk je živočich, který má jíst – CO?	37
Co brání vyřešení skladby optimální stravy?	40
Základní fakta, z nichž musí vyplynout „ozdravná“ opatření	42
/ Kritická analýza výživy	45
Kolik mám konzumovat jednotlivých živin?	45
Kolik energie?	46
Problém adekvátního příjmu sacharidů	49
Problém adekvátního příjmu tuků	50
Tuky ve výživě	52
Proteiny	70
/ Alternativní výživové styly a specifické dietní režimy	73
Středomořská strava	76
Dělená strava	77
Vegetariánská a veganská strava	77
Surová strava	85
Makrobiotika	90
Výživa podle krevních skupin – blábol, nebo realita?	91
Dieta dr. Atkinse	95
Strava bez cereálií („No Grain Diet“ dr. Mercoly)	96
Fruitariánsství	98
Vysokoproteinová strava	101
Paleolitická strava	101
Dieta dr. Rosedala	103
Strava podle ájúrvédy	104
The Total Wellbeing Diet	105
Ježíšova dieta	106

Zajímavosti a diskuse principů citovaných výživových stylů	107
Organická strava	109
Zónová dieta dr. Searse	110
Něco konkrétního do začátku	110
/ Metabolická typologie	113
Člověk jako „strávník“	113
Metabolická typologie podle ájúrvédy	115
/ Prospěšné potraviny	131
Drůbež	133
Ryby	134
Vejsce	134
Mléčné produkty	135
Rostlinné produkty	135
Luštěniny	136
Zelenina	138
Ovoce	147
Ořechy	154
/ Sporné potraviny	155
Skutečně existují „sporné“ potraviny?	155
Mléko	155
Cereálie (obilniny)	164
Speciální podkapitola: Celiakie	177
Vláknina	180
Sója	183
Vepřové maso	189
Hovězí maso	193
/ Speciality	195
Káva a kofein	195
Čaj (zelený)	197
Čokoláda	198
Melasa	200
/ Vitamíny a minerální látky	203
Vitamíny	203
Minerální látky	209
/ Příjem tekutin a nápoje	219
Pitná voda	220
Popis základních typů „čisté“ vody určené k pití (nikoliv „pitné“ z kohoutku)	225
Kolik tekutin?	233
Nápoje jiné než „voda“	236
Speciální druhy vody	239
Domácí filtry na výrobu kvalitní pitné vody	241
Souhrn základních pravidel pitného režimu	243

/ Strava v těhotenství	247
Principy výživy těhotné ženy	247
Zdravotní problémy v těhotenství ve vztahu ke stravování a použití doplňků	257
Důležité stopové prvky v těhotenství	260
Praktické pokyny pro realizaci stravy v těhotenství	262
/ Výživa dítěte – výživa na scestí	265
Konfrontace faktů s názory a doporučeními	266
Poznámky k výživě v jednotlivých fázích vývoje dítěte	277
Realita současného stravování dětí	286
Alternativní výživa kojenců a batolat	288
„Přehmaty“ v dětské výživě	290
Hrozí dítěti nadváha?	299
Vhodná skladba denních pokrmů?	302
Kolik má dítě jíst – a čeho?	304
Speciální podkapitola: Glykemický index	306
Jaké potraviny jsou vhodné pro děti?	311
Co vařit?	314
Stručně o „běžných“ problémech	316
Obezita teenagerů	321
/ Stáří – výživa a nemoci	323
Co je stárnutí a proč k němu dochází?	323
Výživa a metabolismus ve stárnutí	327
Souhrn doporučení	332
Nové poznatky o vztahu výživy k degenerativním chorobám	334
Speciální podkapitola: Využití glykemického indexu (GI) ve vztahu k diabetu a obezitě	340
Metabolický syndrom	341
Oběhová onemocnění	342
Speciální podkapitola: Cholesterol a ateroskleróza – umělý strašák	344
Nádorová onemocnění	351
Alzheimerova choroba	355
Úbytek svalové hmoty	357
Stručný seznam základních doplňků pro starší generaci	358
/ Obezita a strava	359
Aktuální stav problému a jeho příčiny	359
Jak se zbavit nadváhy pomocí stravy	362
Základy	364
Doplňky stravy v redukci nadváhy	371
Novinky, paradoxy, perspektiva	371
/ Hygiena potravin a některé potenciálně rizikové látky	377
Salmonelóza a listerie	377
Plísně	379
Umělá sladidla	380
Akrylamid	383

Teflon	384
Mikrovlnné trouby	384
Geneticky modifikované potraviny	385
/ Závěry a souhrn obecně platných doporučení	391
Základní fakta	395
Lze dosáhnout ideálu?	396
Výběr vhodného výživového stylu	396
Co dělat?	397
Doporučení obecně	398
Pokyny pro formulaci individuálního výživového stylu	400
Doporučení při redukci nadváhy (a obezity)	400
Šest „snadných způsobů“, jak docílit lepší skladby stravy (podle dr. Mercoly)	402
Další doporučení, komentáře a vysvětlení	406
Doporučení dalších kolegů a jejich hodnocení	407
Co s tuky?	409
Souhrn doporučení pro stravování starší populace	410
Pokyny pro stravování těhotných žen	411
Souhrn základních pravidel pitného režimu	412
Doporučení podle ájúrvédy	412
/ Použitá a základní literatura ke studiu, internetové adresy	415
Literatura	415
Internetové stránky	416
Informační zdroje oficiálních názorů, které se neshodují s novými výživovými styly	417
Seznam tabulek v textu	417