

## OBSAH

PŘEDMLUVA	3
OBSAH	5
ÚVOD	7
KAPITOLA 1.	14
JÍST NEBO ŽÍT?	14
NEŽIJEME PROTO, ABYCHOM JEDLI, ALE JÍME PROTO, ABYCHOM ŽILI.	15
KAPITOLA 2.	18
VÍME, CO JÍME?	18
JAK POZNÁM, KOLIK SE V POTRAVINÁCH NACHÁZÍ JEDNOTLIVÝCH ŽIVIN?	19
BÍLKOVINY	23
SACHARIDY	24
VLÁKNINA	25
TUKY	25
KAPITOLA 3.	27
VODA – ZÁKLAD ŽIVOTA	27
KAPITOLA 4.	30
VITAMÍNOVÁ REVOLUCE	30
MINERÁLNÍ LÁTKY	37
FYTOCHEMIKÁLIE – BUDOUCNOST NAŠEHO ZDRAVÍ	39
KAPITOLA 5.	42
VLASTNOSTI POTRAVIN	42
LEKCE PRVNÍ	42
LEKCE DRUHÁ	44
LEKCE TŘETÍ	53
LEKCE ČTVRTÁ	60
LEKCE PÁTÁ	63
LEKCE ŠESTÁ	70
KAPITOLA 6.	73
TAJEMSTVÍ STRAVOVÁNÍ	73
TAJEMSTVÍ PRVNÍ	78
TAJEMSTVÍ DRUHÉ	79
TAJEMSTVÍ TŘETÍ	80
TAJEMSTVÍ ČTVRTÉ	82
TAJEMSTVÍ PÁTÉ	84
TAJEMSTVÍ ŠESTÉ	88
TAJEMSTVÍ SEDMÉ	89

TAJEMSTVÍ OSMÉ	91
TAJEMSTVÍ DEVÁTÉ	92
KAPITOLA 7.	94
CO SE STANE, KDYŽ JÍM ŠPATNĚ?	94
KAPITOLA 8.	100
JDEME NAKUPOVAT	100