

O JÍDLE A POTRAVINÁCH

Základy výživy	12
Hlad a chuť k jídlu	14
Chuť a vůně	16
Pachy a chutě	18
Trávení výživných látek	20
Sacharidy	22
Vláknina	24
Bílkoviny	26
Tuky	28
Cholesterol	30
Vitaminy	32
Minerální látky	34
Voda	36
Polotovary	38
Přírodní potraviny	40
Příliš mnoho nebo příliš málo?	42

USKLADNĚNÍ A VAŘENÍ

Jak čerstvé je čerstvé?	46
Konzervování	48
Chlazení a mrazení	50
Kvašení	52
Syrová strava	54
Průmyslové zpracování	56
Přídavné látky	58
Tepelná úprava	60
Jak se jídlo vaří	62
Bezpečné uvaření	64

DRUHY POTRAVIN

Červené maso	68	Listová zelenina	112
Bílé maso	70	Brukvovité rostliny	114
Dělení masa	72	Kořenová zelenina	116
Masné výrobky	74	Cibulovité	118
Náhražky masa	76	Zeleninové ovoce	120
Ryby	78	Sladké ovoce	122
Korýši	80	Houby, plísně, kvasinky	124
Vejce	82	Ořechy a semena	126
Mléko a laktóza	84	Chilli papričky a další ostré přísady	128
Jogurt a živé kultury	86	Koření	130
Sýry	88	Bylinky	132
Škrobnaté potraviny	90	Sůl	134
Zrniny	92	Tuky a oleje	136
Chléb a pečivo	94	Cukr	138
Těstoviny	96	Hladina cukru v krvi	140
Lepek	98	Dezerty	142
Luštěniny	100	Čokoláda	144
Sója	102	Cukrovinky	146
Brambory	104	Alternativní potraviny	148
Ovoce a zelenina	106		
Superpotraviny	108		
Fytochemikálie	110		

NÁPOJE

Pitná voda	15
Káva	15
Čaj	15
Ovocné šťávy a koktejly	15
Sycené nápoje	16
Energetické nápoje	16
Alkohol	16
Destiláty a likéry	16
Alkohol a tělo	16
Víno	17
Pivo	17

STRAVA A DIETY

Vyvážená strava	176	Detoxikace	202
Potřebujeme suplementy?	178	Oblíbené diety	204
Jídelní návyky	180	Alergie	206
Západní strava	182	Nesnášenlivost potravin	208
Východní strava	184	Vyřazení z jídelníčku	210
Náboženská či etická kritéria	186	Strava a krevní tlak	212
Vegetariáni a vegani	188	Srdeční choroby a příhody	214
Energetický rozpočet	190	Cukrovka	216
Strava a cvičení	192	Rakovina, osteoporóza a anémie	218
Počítání kalorií	194	Co jíst během těhotenství	220
Málo sacharidů	196	Od kojence ke školákovi	222
Mnoho vlákniny	198	Anorexie / bulimie	224
Přerušovaný půst	200		

JÍDLO A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Nakrmit svět	228
Intenzivní nebo bio?	230
Průmyslový velkochov nebo z pastviny?	232
Fair trade	234
Padělky potravin	236
Plýtvání jídlem	238
Potravinové kilometry	240
Geneticky upravené potraviny	242
Přelovení a udržitelný rybolov	244
Potraviny budoucnosti	246
REJSTŘÍK	248
PODĚKOVÁNÍ	256