

OBSAH

Díl 1.	strana
Předmluva	1
1. Na co umíráme	4
2. Proč je užitečné vědět něco o výživě	11
3. Historické proměny stravy a výskyt nemocí	15
4. Co musí obsahovat strava	18
5. Potřeba energie	23
6. Bílkoviny	38
7. Tuky	58
Základní informace o tucích ve výživě	58
Esenciální mastné kyseliny	77
Metabolismus cholesterolu a možnosti snížení jeho hladiny v krvi	83
Fosfolipidy ve výživě	94
Rybí tuk ve výživě	96
Vliv teploty a kyslíku na tuky	101
8. Sacharidy	105
9. Vláknina potravy	119
10. Vitamíny	126
Vitamín A	133
Karotenoidy	142
Vitamín D	146
Vitamín E	152
Vitamín K	156
Vitamín C	158
Thiamín (B ₁)	165
Riboflavin (B ₂)	168
Pyridoxin (B ₆)	170
Niacin (PP)	172
Kyselina listová	175
Kobalamin (B ₁₂)	178
Kyselina pantotenová	181
Biotin	183
Cholin	185
Inositol	187
Kyselina lipoová (B ₁₃)	188
Kyselina pangamová (B ₁₅)	189
Kyselina p-aminobenzoová	189
Bioflavonoidy	190
Kyselina orotová	196
Ubichinony	196
Vitamín U	197
Karnitin	198

Taurin	200
11. Minerální látky	201
Chlór	208
Fosfor	210
Síra	212
Sodík	213
Draslík	215
Vápník	217
Hořčík	231
Železo	236
Zinek	243
Měď	246
Selen	248
Kobalt	251
Fluór	253
Křemík	255
Mangan	257
Chróm	259
Jód	262
Arzén	266
Molybden	267
Nikl	269
Vanad	270
Lithium	272
Hliník	273
Biogenní prvky: bór, cín, stroncium, titan, wolfram	278
Nebiogenní prvky: bróm, cesium, rubidium, stříbro, zlato	281
Abiogenní prvky: antimon, baryum, berylium, bismut, kadmium, olovo, rtuť, telur, thalium	282
12. Ochranné látky v potravě	292
13. Škodlivé a aditivní látky v potravě	296
Škodlivé látky přirozeného původu v poživatinách	303
Škodlivé přírodní kontaminanty v poživatinách	308
Škodlivé kontaminanty poživatin z vlastní zemědělské výroby	319
Škodlivé kontaminanty poživatin z prostředí	323
Škodlivé látky v poživatinách vznikající při jejich výrobě a skladování	324
Škodlivé látky vznikající při tepelné úpravě poživatin	328
Látky přidávané do poživatin během jejich zpracování (aditiva) ..	332
Kontaminanty pitné vody	342
Díl 2.	
Předmluva	I
14. Základní potraviny	346
Obiloviny a obilovinové výrobky	346

Luštěniny	358
Brambory	364
Zelenina	369
Dusičnany v zelenině	387
Ovoce	394
Olejnata semena	405
Maso a masné výrobky	411
Mléko a mléčné výrobky	416
Vejce	420
15. Pochutiny	424
Co znát o koření	424
16. Nápoje	443
Nápoje, žízeň a pití	443
Nealkoholické nápoje	444
Pochutiny používané jako nápoj (čaj, káva, kola)	447
Alkoholické nápoje	449
17. Výživa dětí	451
Výživa dětí do 1 roku	451
Výživa dětí nad 1 rok	470
18. Výživa při sportu	478
19. Význam pohybu pro výživu tkání a celkové zdraví	490
20. Světové kuchyně a některé výživové směry u nás	494
21. Ekonomická stránka zdravé výživy	507
22. Recepty zdravých jídel	512
Recepty tepleně zpracovaných pokrmů	523
Polévky	523
Obilovinové pokrmy	526
Luštěninové pokrmy	538
Zeleninové pokrmy	549
Úpravy brambor	559
Úpravy masa	560
Úpravy vajec	562
Úpravy mléčných produktů	563
Recepty pokrmů bez tepelné úpravy	564
Obilovinové kaše	565
Obilovinové krémy	566
Obilovinové nepečené chleby	567
Luštěnino-zeleninové saláty	568
Zeleninové saláty	568
Pokrmy z mléčných produktů, vajec, olejnatých semen a ovoce ..	574
Pokrmy ze zeleniny, ovoce a olejnatých semen	576
Rostlinná mléka	577
Dezerty	578
Česko - slovenský slovníček	580