

---

# OBSAH

---

Úvodní slovo	IX
Předmluva	X
Úvod	1

## *První část*

---

### FUNKCE POTRAVIN

1 • Seznamujeme se s nutraceutiky <i>Některé pojmy • Bochník chleba, džbánek vína?</i>	6
2 • Měníme přístup k výživě <i>Vznik hnutí: „Více živin znamená více pro zdraví“ • Stárneme elegantně: Pátrání po Metuzalémovi • Průkopníci nových směrů</i>	11
3 • Nejlepší obrana: Pestrá strava versus doplňky <i>Časy, ty se určitě mění • Žádná kouzla</i>	16
4 • Žijte déle, vypadejte mladší, cíte se lépe <i>Odpověď na rakovinu • Zlomená srdce: kardiovaskulární choroby • Boj s tukem: obezita a hypertenze • Žít intenzivněji, žít déle • Fanfána pro volné radikály</i>	23

- 5 • Tucet mocných: 39  
 Dvanáct nejlepších zdrojů fytochemických látek  
*Rajčata • Brukvovitá zelenina • Sója • Celá zrna*  
 • *Citrusy • Listová zelenina • Červené, oranžové a žluté ovoce*  
 • *Červená, oranžová a žlutá zelenina • Ryby • Ořechy a semena*  
 • *Fazole a luštěniny • Česnek a cibule*
- 6 • Nové antioxidanty a nové sloučeniny 59  
*Červené víno • Houby • Zázvor • Kyselina gama-linolenová (GLA)*  
 • *Kurkuma • Zelený čaj • Borůvky • Zelené potraviny • Ginkgo biloba • Koenzym Q10 • Závěr*

## Druhá část

### RECEPTY

- 7 • Několik poznámek přípravě 82  
*Bylinky a další náhražky • Vaříme fazole a luštěniny • Vaříme zrna*
- 8 • Rajčata 86
- 9 • Brukvovitá zelenina 95
- 10 • Sója 104
- 11 • Zrna 114
- 12 • Citrusy 125
- 13 • Listová zelenina 134
- 14 • Červené, oranžové a žluté ovoce 143
- 15 • Červená, oranžová a žlutá zelenina 152
- 16 • Ryby 160
- 17 • Ořechy a semena 170
- 18 • Luštěniny 179
- 19 • Cibule a česnek 190
- Dodatek: Kde najít fytochemické látky 199
- Poznámky 201
- Bibliografie a doporučený seznam četby 220
- Rejstřík 223