

Obsah

Problematika genetických zdrojů rostlin a výživy	5
Význam krajových odrůd pro šlechtění a zdravý životní styl, potřeba jejich konzervace, sběry na území ČR	11
Staré tradiční druhy obilnin a jejich význam pro výživu	16
Směry kvality pšeničného zrna	22
Ječmen, oves a žito – významné součásti zdravé lidské výživy	29
Význam bramboru pro zdravou výživu	33
Genetické zdroje luskovin v ČR	38
Kvalitní olej pro lidskou výživu	41
Rozmanitost cibulové zeleniny	49
Méně známé druhy zelenin a jejich význam ve zdravé výživě	53
Pohanka, proso a amarant – původní i nové alternativy pro bezlepkovou dietu	57
Nejcennější ovoce pro zdraví, význam minoritních druhů	63
Význam rakytníku řešetlákového pro člověka	68
Léčivé, aromatické a kořeninové rostliny (LAKR) v naší výživě	71
Olejný len pro racionální a zdravou výživu	75
Využití netradičních bobovitých rostlin ve zdravé lidské výživě	79
Chmel otáčivý (<i>Humulus lupulus</i> L.)	84

U rostlinných bílkovin se uvádí, že nejsou plnohodnotné, tzn. že neobsahují všechny esenciální aminokyseliny v dostatečném zastoupení. Nejčastěji zmiňovanou bílkovinu obsahující všechny v cereáliích je lysin. Jeho významným zdrojem jsou luštěniny (zrná a sádla včetně krmiva), které jsou nejvýznamnějším zdrojem lysinu.

