

Obsah

Potrava má schopnost léčit

Kapitola 1	Potravina: to je silný lék	11
Kapitola 2	Fytochemická farmacie: Přirozené „léky“ v potravě	20
Kapitola 3	Léčivé vlastnosti vitamínů a minerálů od vitamínu A po zinek	33
Kapitola 4	„Sto hvězd dietologického nebe“ - od ananasového melounu po zvěřinu	80

Jídlo na všechny vaše obtíže

Kapitola 5	Zásady správného vaření	183
Kapitola 6	Co jíst při nachlazení a jiných nemocech	194
Kapitola 7	Ženské tělo	240
Kapitola 8	Mužské tělo	250
Kapitola 9	Výživa po zvláštní případy	259
Kapitola 10	Být zdravý a cítit se mladý	268

Co by vám mohlo uškodit

Kapitola 11	Co asi nevíte o tucích	281
Kapitola 12	Potravinářské přísady	295
Kapitola 13	Čtení mezi řádky , aneb jak správně porozumět informacím o výživné hodnotě potravin	302
Kapitola 14	Ozařování potravin	309

Potraviny pro život

Kapitola 15	Vegetariánství v dnešní době	315
Kapitola 16	Oblíbené cizí kuchyně	321
Kapitola 17	Průvodce obilovinami	331

Slovníček pojmů	337
Vybraná literatura	341
Rejstřík	357