



Obsah

CO JSOU VITAMINY A MINERÁLY?	6	<i>Vitamin E</i>	32
<i>Vitaminy a minerály</i>	6	<i>Biotin</i>	33
STRUČNÁ HISTORIE	8	<i>Bór</i>	34
<i>Vitaminy pro zdraví</i>	8	<i>Vápník</i>	35
<i>Historie deficitu</i>	9	<i>Kobalt</i>	36
ÚLOHA VITAMINŮ A MINERÁLŮ	10	<i>Chrom</i>	37
<i>Jak působí vitaminy a minerály</i>	10	<i>Měď</i>	38
<i>Projevy deficitu</i>	11	<i>Fluor</i>	39
LÉČBA	12	<i>Železo</i>	40
<i>Odborný přístup</i>	14	<i>Germanium</i>	41
VITAMINY A MINERÁLY V NAŠÍ STRAVĚ	16	<i>Jód</i>	42
<i>Naše každodenní strava</i>	17	<i>Draslík</i>	43
JAK BRÁT VITAMINY A MINERÁLY	18	<i>Hořčík</i>	44
<i>Formy</i>	19	<i>Mangan</i>	45
KLÍČOVÉ VITAMINY A MINERÁLY	20	<i>Molybden</i>	46
<i>Vitamin A</i>	22	<i>Fosfor</i>	47
<i>Vitamin B1</i>	23	<i>Selen</i>	48
<i>Vitamin B2</i>	24	<i>Křemík</i>	49
<i>Vitamin B3</i>	25	<i>Vanad</i>	50
<i>Vitamin B5'</i>	26	<i>Zinek</i>	51
<i>Vitamin B6</i>	27	DOMÁCÍ UŽÍVÁNÍ	52
<i>Vitamin B12</i>	28	BĚŽNÁ ONEMOCNĚNÍ	53
<i>Kyselina listová</i>	29		
<i>Vitamin C</i>	30		
<i>Vitamin D</i>	31		

