

OBSAH

ÚVOD

ZDRAVÁ STRAVA PRO ZDRAVÉ TĚLO	8
Krátce o vitamínech	9
Výzkum versus mýty	10

ÚVOD DO SVĚTA VITAMINŮ	11
-------------------------------------	-----------

Vitaminy rozpustné v tucích	12
Vitaminy rozpustné ve vodě	13
Předávkování vitaminy	14
„Falešné“ vitaminy	15

ÚVOD DO VZRUŠUJÍCÍHO SVĚTA MINERÁLŮ	17
--	-----------

Množství funkcí minerálů	17
Předávkování minerálními látkami	19

VITAMINY A MINERÁLY V RŮZNÝCH ETAPÁCH ŽIVOTA	20
---	-----------

Nedonošení kojenci (předčasně narozené děti)	20
Novorozenci a mladší kojenci	20
Starší kojenci a batolata	22
Děti školního věku a mladiství	23
Menopauza (přechod)	24
Těhotenství a doba kojení	24
Staří lidé	27
Vegetariáni a vegani	29
Sportovci	30
Kuřáci	31
Alkoholici	31
Léčiva	32
Antikoncepční pilulky	32
Redukční dieta – odtučňovací kúry a hubnutí obecně	33

DOPORUČENÍ K VITAMINŮM A MINERÁLŮM	34
---	-----------

VÝŽIVA A STRAVNÍ DOPLŇKY	36
---------------------------------------	-----------

VITAMINY	41
-----------------------	-----------

VITAMIN A	42
------------------------	-----------

BETA-KAROTEN	47
---------------------------	-----------

VITAMIN B₁ – TIAMIN	52
---	-----------

VITAMIN B₂ – RIBOFLAVIN	55
---	-----------

VITAMIN B₃ – NIACIN	58
---	-----------

VITAMIN B₆ – PYRIDOXIN	62
--	-----------

BIOTIN	66
KYSELINA PANTOTENOVÁ	68
VITAMIN B₁₂ – KOBALAMIN	70
KYSELINA LISTOVÁ	74
VITAMIN C – KYSELINA ASKORBOVÁ	78
VITAMIN D	83
VITAMIN E	89
VITAMIN K	94
MINERÁLY	97
VÁPŇÍK	98
HOŘČÍK	102
ŽELEZO	107
CHROM	112
SELEN	115
ZINEK	119
JOD	122
MĚĎ	125
MANGAN	128
MOLYBDEN	130
KOBALT	132
TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍČEK	133