

Obsah.

Úvod: Úkoly výživy	3
Výměna látková	4
I. Základní poznatky.	
O kaloriích — Spotřeba kalorií — Kalorické živiny	5, 6, 7, 8, 9
O nerostných látkách	10, 11
O vitamínech	12—22
Ztráty v obsahu C vit.	18
Kvasnice	22
O kyselých a zásaditých přebytcích	23
Jak rychle zažíváme.	24—26
Vhodné teploty pokrmů a nápojů	26
Potřeba vody v těle	26
Množství vylučovaných odpadů	26
Váha šatstva (obvykle)	26
Míry a váhy vitaminů, odolnost vitaminů	27
Denní spotřeba nerostných látek	27
Denní spotřeba vitaminů	27
Hlavní tabulky.	28—36
Poznámky k tabulkám.	37
Množství, míry, váhy	37
II. Správné složení potravy pro zdravé.	
1. Výživa kojence	38
Normální míry a váha kojence	38
Spotřeba mateřského mléka	38
2. Umělá výživa kojence — Příprava odvarů	39, 40
Tabulky výživy kojenců v II. a III. čtvrtletí života	41, 42
3. Výživa dětí od 1—10 let:	
Spotřeba kalorií a bílkovin	43
Normální míry a váhy dětí od 1—19 let	44
Tabulky výživy dětí od 1—10 let	45—49
4. Výživa mladých lidí od 10—20 let:	
Spotřeba kalorií	50
Tabulky výživy mladých lidí od 10—20 let	51—53
5. Výživa dospělých zdravých osob:	
Tabulky výživy dospělých zdravých osob	54—58
6. Výživa těhotné neb kojící ženy	55

III. Výživa nemocných.

Dietetika:

1. Diety při chorobách žaludečních	59
a) Ochablost a sklesnutí žaludku	60
b) Nedostatek kysel. žaludeční	62, 63
c) Přebytek žaludečních kyselin	64, 65
d) Žaludeční vřed	66f, 67
e) Žaludeční vřed krvácející	66, 68—71
f) Zúžení žaludku neb dvanácterníku	66g
g) Katar žaludku náhlý	66h
h) Katar žaludku počasný	66, 73, 74
ch) Nádor žaludku	66ch
i) Avitaminosy	72
2. Diety při chorobách střevních	72
a) Náhlé záněty (katary) střevní	66, 72
b) Zánět slepého střeva	72
c) Počasné záněty střevní	73, 74
d) Chron. zácpa	75, 76
e) Sklon k průjmům	76, 77
3. Výživa při chorobách žlučníku:	
a) Náhlý zánět žlučníku	76
b) Počasný zánět žlučníku	78, 80
Choroby jater	78
Žloutenka	79, 81
c) Žlučové kaménky	82, 83
4. Výživa při chorobách ledvin	82
a) Zánět ledvin náhlý	82
b) Poškození ledvin počasně (chron. zánět, nefrosklerosa)	85, 92
c) Močové kaménky	82, 84
5. Dieta při cukrovce	86—89
6. „ při kornatění tepen	87, 90
7. „ při dně	91, 92
8. „ při křivici	92—95
9. „ při chudokrevnosti	95, 97
10. „ plicně chorých	95, 98
11. „ při chorobě Basedowově, hyperthyreose a hypothyreose	96, 99
12. „ při acne vulgaris	100, 102
13. „ při rakovině	101—103
Závěr	103—104
Použití zelenin v kuchyni	104—109
Pokrmy z droždí	106—107
Seznam literatury	109
Slovník cizích slov	110—112
Abecední ukazovatel	113

