Obsah

Předmluva 9

1. OBEZITA NEBOLI OTYLOST A NADVÁHA 13
Věk a tělesný tuk 15
Výskyt obezity 16
Riziková období vzniku nadváhy a obezity 18
Vlivy dědičnosti 19
Typy obezity 21
Rizika a komplikace nadměrné hmotnosti 25
Zdraví, krása, půvab a ideální hmotnost 29
Zdraví 29
Krása 30
Půvab 32
Kolik bychom měli vážit? 33

2. VÝŽIVA A ZDRAVÍ 39
A. Energetický výdej 41
B. Příjem energie 48
Kvantita, množství jídla 49
Úloha hladu a apetitu v energetické bilanci 53
Kvalita výživy 56
Sacharidy 60
Umělá a nízkokalorická sladidla 63
Tuky 65
Bílkoviny 70
Vitamíny 75
Vitamíny rozpustné ve vodě 79
Vitamín C 79
B komplex 84

Vitamín B_1 – thiamin (aneurin) 84
Vitamín B_2 – riboflavin 86
Niacin a nikotinamid 86
Kyselina pantothenová 87
Biotin 88
Vitamín B_6 – pyridoxin (adermin) 88
Vitamín B_{12} – cyanokobalamin 90
Kyselina listová 91
Vitamíny rozpustné v tucích 92
Vitamín A – retinol 92
Vitamín D – kalciferol 94
Vitamín E 96
Vitamín K 97
Nepravé vitamíny 99
Vitamín F 99
Cholin 99
Vitamín N 100
Vitamín U 100
Kyselina pangamová, „vitamín B_{15}“ 101
Laetril, „vitamín B_{17}“ 101
Vitamín P 101
Nerostné látky a stopové prvky 102
Nerostné látky 104
Vápník – kalcium 104
Fosfor 106
Hořčík 107
Sodík – natrium 110
Draslík – kalium 111
Chlór 112
Síra 113

Stopové prvky 113
Železo 114
Zinek 117
Jód 118
Selen 121
Měď 122
Fluor 123
Chrom 124
Mangan 125
Molybden 126
Křemík 127
Bez vody není života 128
Frekvence příjmu potravy
– jak často přijímat potravu 132
3. PREVENCE A LÉČENÍ NADVÁHY A OBEZITY 136
Základní principy 136
Proč usilovat o individuálně ideální tělesnou hmotnost 140
Co je to, když se řekne… dieta 146
Redukční stravovací režim 149
Principy versus individualita 149
Obecné zásady základní smíšené redukční diety 151
Rámcový jídelní lístek smíšené redukční diety 153
Stagnace hmotnosti a kontrastní dny 156
Kontrastní den ovocný a zeleninový 159
Kontrastní den bílkovinný mléčný 162
Kontrastní den bílkovinný masový 164
Útočné redukční diety 166
Vajíčková redukční dieta 168

Hollywoodská ostrá redukční dieta 169
Firemně vyráběné přísné redukční diety 170
Barrandovská dieta 172
Dietní hity 176
Omyly a pověry kolem jídla 179
Pohybová aktivita 183
Fyzikální, farmakologické a chirurgické možnosti léčby obezity 194
Masáže 195
Termoterapie 197
Chladové procedury 197
Projímavé vody a projímadla 198
Močopudné čaje a léky 198
Balneoterapie, lázeňská léčba 199
Farmakologické prostředky nové generace 200
Chirurgická léčba obezity 203
4. TABULKY ENERGETICKÝCH HODNOT NĚKTERÝCH POTRAVIN 205

Doslov 217
Bibliografie 219