

Obsah

*Předmluva: O LÍCI A RUBU UMĚLÉ INTELIGENCE
DO HLOUBKY I Z PTAČÍ PERSPEKTIVY.....9*

UMELÁ INTELIGENCIA, ĽUDSKÁ SPOLOČNOSŤ
A SÚČASNÉ GEOPOLITICKÉ ZMENY.....17

DIGITÁLNY SVET A ĽUDSKÝ ORGANIZMUS.....54

SYSTÉMY AI A MODIFIKACE CHÁPÁNÍ REALITY.....92

SAMOOOPRAVNÉ A ADAPTAČNÍ MECHANISMY
LIDSKÉHO ORGANISMU.....135

Vplyv výživy na zdravie a choroby

ČO JE SPRÁVNA VÝŽIVA.....175

VITAMÍNY– REGULÁTORY ZDRAVIA.....183

VITAMÍN C.....187

Skupina vitamínov B.....213

VITAMÍN B1 (TIAMÍN).....213

VITAMÍN B2 (RIBOFLAVÍN).....217

VITAMÍN B3 (NIACÍN, NIACÍNAMID, PP FAKTOR).....220

VITAMÍN B5 (KYSELINA PANTOTÉNOVÁ).....226

VITAMÍN B6 (PYRIDOXÍN).....229

VITAMÍN B7 (BIOTÍN).....233

VITAMÍN B9 (KYSELINA FOLOVÁ, KYSELINA
LISTOVÁ, PTEROYLMONOGLUTAMÁT).....236

VITAMÍN B12 (KOBALAMÍN, KYANOKOBALAMÍN)..239

VITAMÍN B13 (KYSELINA OROTOVÁ).....244

VITAMÍN B17 (AMYGDALÍN, LAETRIL).....	246
Dôležité bioaktívne látky spájané s B-komplexom.....	256
CHOLÍN.....	256
INOZITOL.....	257
Vitamíny rozpustné v tukoch.....	261
VITAMÍN A a BETAKAROTÉN.....	261
VITAMÍN D (D3 CHOLEKALCIFEROL, D2 ERGOKALCIFEROL).....	266
VITAMÍNY K1, K2.....	279
VITAMÍN E (TOKOFEROL).....	291
Zásoby dôležitých vitamínov v tele.....	298
OSTATNÉ DÔLEŽITÉ ŽIVINY A BIOAKTÍVNE LÁTKY.....	299
KOENZÝM Q10.....	299
KVERCETÍN.....	309
RESVERATROL.....	311
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY.....	312
Makroelementy.....	315
CHLÓR (CHLORUM, Cl).....	315
DRASLÍK (KÁLIUM, K).....	316
FOSFOR (PHOSPHORUS, P).....	320
HORČÍK (MAGNESIUM, Mg).....	321
SODÍK (NATRIUM, Na).....	327
VÁPNIK (KALCIUM, Ca).....	329
SÍRA (SULPHUR, S).....	335
Mikroelementy – stopové prvky.....	340
CHRÓM (CHROMIUM, Cr).....	341
JÓD (IODUM, I).....	343
KOBALT (COBALT, Co).....	361
MANGÁN (MANGANUM, Mn).....	363
MEĎ (CUPRUM, Cu).....	366

MOLYBDÉN (MOLYBDAENUM, Mo).....	369
SELÉN (SELENIUM, Se).....	372
ZINOK (ZINCUM, Zn).....	377
ŽELEZO (FERRUM, Fe).....	382
Pravdepodobne potrebné stopové prvky.....	387
BÓR (BORUM, B).....	387
CÍN (STANNUM, Sn).....	391
KREMÍK (SILICIUM, Si).....	392
NIKEL (NICCOLUM, Ni).....	394
Problematické a rizikové prvky.....	397
FLUÓR (FLUORUM, F).....	397
HLINÍK (ALUMÍNIUM, Al).....	400
 TUKY, CHOLESTEROL A „OMEGA“ MASTNÉ KYSELINY...	409
Cholesterol a lipoproteíny.....	411
CHOLESTEROL – JEDNA LÁTKA, MNOHO ÚLOH.....	411
Esenciálne mastné kyseliny a ich deriváty.....	418
OMEGA-6 MASTNÉ KYSELINY.....	421
OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY.....	423
NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY A ICH VPLYV NA ZDRAVIE.....	430
Zaujímavosti o tukoch.....	432
Veľký cholesterolový podvod.....	435
 <i>Dodatok: STAV ZDRAVOTNÍCTVA NA SLOVENSKU</i> <i>V ROKU 2025.....</i>	441
 LITERATÚRA.....	453