

# OBSAH

Úvod . . . . .	7
<i>I. Výživná hodnota potravin v theorii . . . . .</i>	<i>13</i>
1. Potravin y živící . . . . .	14
Potravin y živící (tabulka) . . . . .	15
2. Potravin y sytící . . . . .	16
Potravin y sytící (tabulka) . . . . .	17
3. Potravin y ochranné . . . . .	18
Potravin y ochranné (tabulka) . . . . .	19
4. Absolutní hodnota potravin . . . . .	20
<i>II. Výživná hodnota potravin v praxi . . . . .</i>	<i>22</i>
Změny kuchyňskou přípravou . . . . .	23
1. Ztráty okysličováním . . . . .	24
2. Ztráty vyluhováním . . . . .	26
3. Ztráty zahříváním . . . . .	30
4. Zisky doplňováním . . . . .	33
a) Přídavky . . . . .	33
b) Sestavy . . . . .	34
<i>III. Průvodce po potravinách . . . . .</i>	<i>37</i>
1. Maso . . . . .	38
a) Maso ze svalů . . . . .	38
b) Vnitřnosti . . . . .	39
c) Krev . . . . .	39
d) Uzeniny . . . . .	40
e) Ryby . . . . .	40
2. Vejce . . . . .	41
3. Mléko . . . . .	41
4. Sýry . . . . .	42
5. Tuky . . . . .	43
6. Obilné výrobky . . . . .	44
a) Mouka . . . . .	44
b) Chléb . . . . .	44
c) Těstoviny . . . . .	45
d) Vařivo . . . . .	45
7. Luštěniny . . . . .	46
8. Brambory . . . . .	47

9. Sladidla . . . . .	47
a) Cukr řepný . . . . .	47
b) Včelí med . . . . .	48
c) Umělý med . . . . .	48
10. Čokoláda . . . . .	48
11. Ořechy . . . . .	48
12. Mák . . . . .	49
13. Ovoce . . . . .	49
a) Ovoce čerstvé . . . . .	49
b) Ovoce sušené . . . . .	51
c) Ovoce zavařené . . . . .	51
14. Zelenina . . . . .	52
a) Zelenina listová . . . . .	53
b) Zelenina kořenová . . . . .	54
c) Zelenina ostatní . . . . .	54
15. Houby a kvasnice . . . . .	54
 <i>IV. Hygiena potravin . . . . .</i>	 56
1. Maso . . . . .	57
2. Uzeniny . . . . .	59
3. Ryby . . . . .	60
4. Vejce . . . . .	61
5. Mléko (a zmrzlina) . . . . .	62
6. Sýry . . . . .	65
7. Tuky . . . . .	66
8. Mouka (a vařivo) . . . . .	68
9. Chléb a pečivo . . . . .	69
10. Brambory . . . . .	70
11. Ovoce . . . . .	72
12. Zelenina . . . . .	75
13. Houby . . . . .	77
14. Zdravotní závady (tabulka) . . . . .	79
 <i>Doslov . . . . .</i>	 81
Věcný rejstřík . . . . .	82

*Poznámka.*

Číselné údaje jsou převzaty z tabulek a knih:

Bukin: Vitaminy, Leningrad 1940.

Sherman: The chemistry of nutrition, New York 1931

Schall: Nahrungsmitteltabellen, Leipzig 1932.