
OBSAH

PŘEDMLUVA	5
1. ÚVOD.....	6
2. ZÁKLADNÍ SLOŽKY Z HLEDISKA LIDSKÉ VÝŽIVY..	8
2.1 Voda a sušina	9
2.2 Celkové složení sušiny	10
2.3 Aminokyseliny, peptidy a bílkoviny	14
2.4 Sacharidy	19
2.5 Lipidy.....	24
2.6 Minerální látky	29
2.7 Vitaminy	35
3. MINORITNÍ SLOŽKY.....	39
3.1 Vonné látky	39
3.2 Barviva	44
3.3 Další minoritní složky	46
3.4 Enzymy	47
4. PŘÍZNIVĚ PŮSOBÍCÍ LÁTKY.....	49
4.1 Antioxidační účinky.....	50
4.2 Antikarcinogenní účinky	53
4.3 Antisklerotické účinky.....	56

4.4 Další účinky	58
4.5 Farmakologické využití hub.....	60
5. ZDRAVOTNĚ ŠKODLIVÉ LÁTKY.....	61
5.1 Karcinogeny	62
5.2 Alergeny	65
5.3 Látky poškozující orgány a narušující fyziologické funkce.....	67
5.4 Různé látky se škodlivými účinky	69
5.5 Těžké kovy a další stopové prvky	74
5.6 Radioaktivita hub.....	86
6. ZÁVĚR.....	92
7. LITERATURA	95
PŘÍLOHA I	
Přehled významných druhů pěstovaných jedlých hub.....	105
PŘÍLOHA II	
Vysvětlení odborných termínů.....	106
PŘÍLOHA III	
Latinské názvy hub.....	108
PŘÍLOHA IV	
Seznam zkratk	110
VĚCNÝ REJSTRÁK.....	111