

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvodem</i>	18
Cukry	31
Doporučení	32
Kdo moc sladí, tloustne. Je to pravda?	33
Sacharidy a cukry – energie pro mozek a svaly	38
Cukr a tělesná hmotnost	41
Cukr ve výživě dětí	42
Příjem vitaminů a minerálních látek ve stravě dětí	44
Zdravý chrup	45
Existují esenciální sacharidy (spíše cukry)?	46
Diabetes	50
Diabetes a výživa	51
Diabetes a tělesná hmotnost	53
Antioxidanty a některé další specifické látky	60
Doporučení pro stravování diabetiků	64
Konzumace sacharidů a cukru	67
Glykemický index, glykemická nálož a inzulinotropní efekt bílkovin	71
Glykemický index (GI)	71
Kauza fruktóza	80
Laktózová intolerance	85
Nízkosacharidové diety	87
Závěry	89

Pšenice aneb pravda o chlebu	90
Souvislosti mezi konzumací cukrů a sacharidů a zdravotním stavem	96
Akrylamid	102
Sacharidy a ovoce	104
Sacharidy – trocha teorie	106
Co vlastně jsou sacharidy?	107
Popis hlavních druhů sacharidů v lidské výživě	107
Použité zdroje	109

Tuky 113

Doporučení	114
Jak je to s tuky doopravdy?	114
Jsou tuky ve výživě nezbytné? Ano, bez diskuze!	116
Diskutabilní vlastnosti tuků	117
Tuky – „schizofrenní“ živina	118
V jaké formě a v jakém množství konzumovat tuky?	119
Obecné závěry	122
Shrnutí	125
Diskuze k opatřením ke zdravější stravě	126
Jak snížit příjem nasycených tuků (SAFA)?	127
Volné a skryté tuky	128
Kolik a jaké tuky?	129
Kdo nám vládne? Hormony!	130
Nadváha a obezita – souvislost s příjmem základních živin v redukčních dietách	132
Souhrn	133
Vhodné hodné tuky – a na co?	135
Použití tuků v kuchyni	135
Deset způsobů, jak přidat do stravy zdravé tuky	137
Nasycené tuky nejsou tak špatné	146
Chemie tuků	149
Základní druhy tuků	149

Některé specifické mastné kyseliny a steroly	150
Margaríny (ztužené tuky)	152
Máslo – je lepší než margarín?	154
Margaríny vs. máslo	155
Mléko a mléčný tuk	158
Druhy másla	159
Význam másla ve výživě	159
Rostlinné oleje	160
Omega-3 mastné kyseliny	161
Konjugovaná kyselina linolenová (CLA)	162
Kyselina alfa-linolenová (ALA)	163
Kril	163
Olej z tresčích jater	164
Kyselina gama-linolenová (GLA) (omega-6)	165
Transnenasyčené mastné kyseliny (TMK)	165
Cholesterol – zákeřný zabiják?	171
Použité zdroje	188

Sůl

191

Doporučení	192
Sůl ve výživě	193
Ve kterých potravinách je přemíra soli?	199
Sůl neboli NaCl	203
Potraviny a pochutiny obsahující nadbytek soli (nebo sodíku)	203
Na sodík nejbohatší druhy potravin	204
Sodík	210
Hypertenze	212
Sůl (sodík), draslík a tlak krve	214
Diskuze o zdravotních opatřeních	216
Doporučení autora	220
Sůl – její druhy a další „vychytávky“	221
Podoby kuchyňské soli	225

Jód a sůl	232
Co je to jód	233
Jód a štítná žláza	233
Přírodní zdroje jódu podrobněji	235
Problémy s udržení vyváženého příjmu jódu	237
Jód ve stravě	239
Závěry o jódu ve stravě	243
Strumigeny ve stravě	245
Fluor	246
Fluor v potravinách	250
Použité zdroje	253
<i>Několik rad závěrem</i>	255
<i>O autorech</i>	258
<i>Rejstřík</i>	260