

Obsah

Proč vznikla tato kniha	7
Správné tuky-cesta ke zdraví	9
Kapitola 1 - O tucích	13
Druhy tuků	13
Cholesterol - pověry a fakta	15
Kapitola 2 - Omega tuky - životně důležité tuky	20
Historie omega tuků	20
Omega-6 tuky	22
Rostlinné oleje	24
Omega-3: základ zdraví	26
Zdraví Eskymáci	26
Správný poměr omega-9/omega-3	26
Nedostatek omega-3	27
Kde se omega-3 nacházejí	28
Rostlinné zdroje	28
Živočišné zdroje	28
Zdravotní účinky omega-3	44
Srdečně-cévní nemoci	44
Zdravotní poruchy a nemoci ovlivněné působením omega-3	47
Alkoholismus a artróza	47
Astma a zhoršené dýchání	47
Autoimunní nemoci	48
Bolesti hlavy	48
Detoxikace	49
Imunita	49
Lupenka a další kožní problémy	49
Makulární degenerace	49
Nadváha	49
Osteoporóza	50
Popáleniny	50
Psychické poruchy a nemoci	50

Podpora léčby	52
Rakovina	52
Snížení stresu	54
Snížení hladiny kyseliny močové	54
Zánět střevní (Crohnova nemoc, ulcerózní kolitida)	54
Omega-3 a ženy	54
Kapitola 3 – Středomořská strava	61
Studie sedmi zemí	63
Seznamte se se Středomořskou stravou	63
Krétan	64
Tuky pro zdraví	65
Obezita v Řecku	66
Francouzský paradox	67
Středomořské studie	69
Základní principy středomořské stravy	72
Olivový olej	75
Jak se olivový olej vyrábí	76
Extra panenský a další druhy olivového oleje	76
Co se v olivovém oleji nachází	78
Olivový olej v kuchyni	79
Zdravotní účinky středomořské stravy a olivového oleje	80
Další potraviny ve Středomořské stravě	83
Olivy	83
Zelenina	83
Ovoce	85
Mléčné produkty	88
Obilniny	90
Glykemický index	92
Ocet	94
Luštěniny	95
Vejce	95
Maso	96
Moučníky	96
Léčivá síla medu	96
Káva	97

Červené víno	97
Koření	100
Antioxidanty	102
Vláknina	105
Pravidelný pohyb	106
Kapitola 4 – Nadváha	109
Typy obezity	109
Příčiny obezity	109
Co je to BMI?	111
Proč zhubnout?	111
Omega tuky a nadváha	113
Tuky nezpůsobují nadváhu	114
Nezdravé tuky	116
Zdravé tuky	117
Zdravé sacharidy	118
Doporučení při hubnutí	120
Kapitola 5 – Středomořská kuchyně	121
Chutné středomořské recepty	122
Recept na zdraví	149
Dodatky	150
Literatura	159
Rejstřík	165
O autorovi	166