

# Obsah

PŘEDMLUVA 5

OBEČNÁ ČÁST

ČÍM SE LÉČIT 7

• Léčiva a zdraví •

ZDRAVÁ VÝŽIVA 9

- Co je to zdravá strava • Řekni mi, co jíš • Bílkoviny • Tuky •
  - Sacharidy • Vlákna • Vitaminy •
- Minerální látky • Stopové prvky • Prvky nebezpečné zdraví •
  - Enzymy • Další biologicky aktivní látky •

SPRÁVNÁ KOMBINACE POTRAVIN 33

VLIV FYZIKÁLNÍCH ÚPRAV NA KVALITU POTRAVIN 36

• Tepelné úpravy (pečení, uzení, vaření, mrazení) •

• Mechanické úpravy • Chemické úpravy •

STOLOVÁNÍ A PSYCHOLOGIE STRAVOVÁNÍ 38

PŮST ANEBO ZÁZRAČNÁ HLADOVKA 39

SPECIÁLNÍ ČÁST

POTRAVINY A JEJICH ÚČINKY 41

OVOCE 41

ZELENINA 73

- Listová zelenina • Kořenová zelenina • Plodová zelenina •

OŘECHY, SEMENA A LUŠTĚNINY 125

• Ořechy a semena • Luštěniny •

OBILNINY A ZRNINY 149

VČELÍ PRODUKTY 160

- Včelí med • Mateří kašička • Propolis • Pyl •

MLÉČNÉ VÝROBKY 165

• Jogurt •

MOŘSKÉ ŘASY 167

ROSTLINNÉ OLEJE 169

HOUBY 171

ŠKODLIVÉ POTRAVINY 173

- Maso a uzeniny • Drůbež a ryby • Vejce • Mléko •

- Máslo, sádlo, tuky • Cukr • Bílá mouka • Nápoje • Konzervy •

CHEMICKÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH 183

SPECIÁLNÍ ČÁST

LÉČBA POTRAVINAMI 187

LÉČBA CHOROB A STAVŮ POTRAVINAMI 187

SEZNAM CHOROB A STAVŮ S ODKAZEM NA VHODNOU STRAVU 188

LITERATURA 198

ABECEDNÍ SEZNAM RECEPTŮ 200

REJSTRÍK 203