

I. TUKY - ZÁKLAD ZDRAVÍ

1. Zdravé a škodlivé tuky	18
Tuky - základní živina	22
Zdravé a škodlivé tuky	23
Test na mastné kyseliny (zdravé omega-3 tuky)	26
Nejškodlivější látka všech dob	27
Nasycené tuky	28
Polynenasycené tuky.....	30
Zdraví prospěšná omega-6 mastná kyselina.....	34
Omega-3 mastné kyseliny	34
Omega-9 mastné kyseliny	40
2. Tuky a cholesterol v otázkách a odpovědích	43
První mýtus: Optimální je nízkotučná strava.....	43
Druhý mýtus: Cholesterol je rizikový faktor nemocí srdce a cév. Potraviny bez cholesterolu jsou zdravé.....	45
Třetí mýtus: Sacharidy jsou základní živina nutná pro život.	48
Čtvrtý mýtus: Maso, vejce a sádlo bychom měli omezit a nahradit rostlinnými oleji a margaríny.....	49
Pátý mýtus: Nasycené tuky zvyšují hladinu škodlivého cholesterolu a riziko nemocí srdce.....	52
Šestý mýtus: Tuky způsobují obezitu a cukrovku.....	54
Sedmý mýtus: Vegani a vegetariáni jsou zdravější.	56

3. Kdybych byl král, pil bych jen tuk.....	57
Sběrači, lovci a zemědělci	58
Olivový jih.....	59
Masový sever: pach masa, vlčí hlad a přejídání.....	61
Invaze cukru	64
4. Boj proti tukům – největší omyl	66
To jsou paradoxy	68
Nasycené tuky v jídle nejsou nebezpečné.....	72
Lidský experiment	76

II. MASO, MÁSLA A CHOLESTEROLOVÁ HYSTERIE

5. Pravěká strava	80
Opice jedí maso	80
6. Maso – škodí, nebo prospívá?	83
Proč jíst maso, vejce a kokosový olej.....	83
Rok života jen na mase	85
Když cukr nahradíme tukem.....	87
Uzeniny zvyšují riziko rakoviny stejně jako kouření.....	88
Mýtus o zdravějším drůbežím mase.....	90
7. Mléčné výrobky – škodí, nebo ne?	91
Mléčné výrobky: proč NE	91
Mléčné výrobky: proč ANO.....	94
8. Vegetariánství versus maso	99
Jsme anatomicky všežravci, nebo vegetariáni?	100
Jsou zdravější vegetariáni, nebo ti, co jedí maso?	101
9. Cholesterolová hysterie	107
Vězni cholesterolové teorie.....	107
Vyšší cholesterol prodlužuje život.....	108
Kornatění tepen a cholesterol.....	110
Hodný a zlý cholesterol neexistují	112
Cholesterol je jen jeden z rizikových faktorů	113

Vysoký cholesterol chrání před infekcemi a rakovinou	114
Strava přímo neovlivňuje hodnoty cholesterolu v krvi.....	115
Statiny – nejužitečnější léky všech dob.....	117
Je rostlinný cholesterol zdravý?.....	120
Nejen léky na cholesterol.....	120
10. Civilizační nemoci moderního věku.....	122
Tuky proti nemocem.....	124
Nemoci srdce	125
Zdravý mozek	126
Metabolický syndrom.....	128
Cukrovka.....	129
Strava a cukrovka.....	130
Omezení sacharidů a zvýšení tuků jako řešení.....	132
Nadváha.....	133
Tuky versus cukry ve studiích	134
Nízkotučná strava není cesta ke zhubnutí.....	135
Hubnutí s tuky.....	136
Rakovina.....	139

III. TUČNÉ SUPERPOTRAVINY

11. Strava se zdravými tuky	142
Test: Máte omezit sacharidy a cukry?.....	143
Zásady správného stravování	147
Co tedy jíst?.....	150
Pravidlo 1: Zdravé tuky	150
Pravidlo 2: Dvakrát týdně rybu	152
Pravidlo 3: Kvalitní bílkoviny.....	153
Pravidlo 4: Omezte sacharidy, hlavně cukr a lepek	156
Pravidlo 5: Denně zeleninu	159
Pravidlo 6: Zelené potraviny, řasy a koření	161
Pravidlo 7: Fermentované potraviny.....	163
Kombinování potravin	163
Pitný režim.....	164

12. Superpotraviný s tukem	166
Olivy a olivový olej	166
Olivový olej.....	167
Hořká čokoláda a kakao	170
Sardinky, losos a další ryby	174
Vejce.....	180
Šrucha zelná (<i>Portulaca oleracea</i>)	182
Zvěřina a maso z pastvin.....	184
Tofu, tempeh a luštěniny.....	187
Máslo a ghí	190
Máslo.....	190
Ghí (přepuštěné máslo)	193
Kefír	195
Avokádo	198
Kokosový olej	200
Ořechy a semínka	205
Zázračný ořešák	206
Další ořechy	207
Chia semínka	209
Lněné semínko	210
Další semínka	211

IV. TUKY JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTA

13. Denní režim pro zdraví	214
Hlavní principy zdravého denního režimu.....	215
14. Spánek, detoxikace, pohyb, protistresové techniky a relaxace	225
Spánek	225
Doporučení pro správný spánek	226
Detoxikace	228
Detoxikační den	229
Smoothie a zeleninové šťávy	230

Pohyb mírný, nikoliv intenzivní.....	232
Fyzická výdrž bez cukrů	232
Pohyb pro zdraví	234
Ranní energetické protahovací cvičení	235
Stres a zdraví	237
Relaxační techniky a snížení stresu	238
Jóga.....	242
15. Když strava nestačí...	243
16. Rostlinné oleje a tuky v kuchyni	253
Nejméně zdravé oleje	253
Zdravé tuky	254
Živočišné tuky	256
Jak zvolit vhodný olej.....	257
Stabilita olejů.....	260
Skladování	262
17. Recepty	264
Příklady zdravě tučné stravy s nižším množstvím sacharidů.....	264
Abecední seznam receptů.....	268
Recepty	269
Kokosový jogurt s chia semínky a mandlemi	269
Avokádová čokoládová pěna	269
Zapečená jáhlová kaše s jahodami.....	269
Avokádový tataráček	270
Restované avokádo s piniovými oříšky	270
Grilované plátky z cukety s rukolou a piniovými oříšky....	270
Pomazánka ze sardinek	271
Vývar z ryb	271
Vývar z hovězích morkových kostí	272
Polévka z mungo dálu.....	272
Letní zeleninová polévka	273
Grilovaný filet z candáta na citronovém koření, se semínky a ořechy, zelenina pečená na ghí v alobalu.....	273
Dušené jelení maso s mandlemi	274
Losos pečený v alobalu	274

Plněný patizon zapečený se sýrem fontina.....	275
Cuketová omeleta s čerstvým koriandrem.....	275
Dušená kapusta s batáty.....	276
Bezlepkové těstoviny s omáčkou z dýně, parmezánem a semínky.....	276
Míchaný listový salát s vlašskými ořechy.....	277
Salát mesclun.....	277
Salát z quinoj.....	278
Zapečené ovoce s mandlovou drobenkou.....	278
Ovocný špaldový koláč.....	278
Čokoládové sušenky bez lepku.....	279
Nepečené sladké kostky.....	279
Kakaové smoothie s mandlemi a avokádem.....	279
Tukové smoothie.....	280
Bílkovinné smoothie.....	280
Kokosové čatní.....	280
Máslo s olivovým olejem.....	280
Domácí zdravá majonéza.....	281
Bylinkový olej.....	281

Literatura.....	282
------------------------	------------

Abecední rejstřík.....	292
-------------------------------	------------