

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| Co nám chce tato kniha dát .....   | 9  |
| Předmluva – Ten správný čas je právě teď .....   | 11 |
| 1. Osm rozhodujících faktorů .....   | 13 |
| <i>strava – vzduch – voda – slunce – tělesné cvičení – odpočinek – zdržování se toxických látek – dobrý duševní stav – test životního stylu</i>                    |    |
| 2. Význam správné výživy .....   | 23 |
| <i>hygiena stravování – kalorie – bílkoviny – vliv výživy na růst – druhy stravy – strava a krása</i>  |    |
| 3. Proč vlastně jíme? .....  | 31 |
| <i>zažívání – metabolismus – nenahraditelné výživné látky – zdroj kalorií ve vyvážené stravě – zásady správné výživy</i>   |    |
| 4. Uhlohydráty .....   | 37 |
| <i>denní potřeba uhlohydrátů – glukóza jako univerzální „palivo“ – rostlinná vláknina</i>  |    |
| 5. Tuky .....  | 45 |
| <i>druhy tuků – denní potřeba – cholesterol – jak snížit hladinu cholesterolu – jak používat tuky při přípravě jídel</i>   |    |
| 6. Bílkoviny .....   | 55 |
| <i>obsah bílkovin v různých potravinách – kdy zvýšit spotřebu bílkovin – kolik bílkovin vlastně potřebujeme – bílkoviny a tělesné cvičení – kombinace bílkovin</i> |    |
| 7. Vitaminy .....  | 65 |
| <i>vitaminy A, B, C, D, E, K – jejich zdroje a funkce</i>  |    |
| 8. Minerály .....  | 81 |
| <i>vápník, fosfor, železo, jód, hořčík – jejich zdroje a funkce</i>  |    |
| 9. Novota s dlouhou tradicí .....  | 95 |
| <i>původní strava člověka – strava v různých etapách historie lidstva: Čína, Indie, Egypt, Palestina, Řecko, Řím, středověk, renesance, Severní Amerika</i>        |    |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 10. | Tajemství zdravých národů .....   | 103 |
|     | <i>obyvatelé Okinawy – Hunzové z centrální Asie – Šerpové z Nepálu – indiáni Otomí</i>  |     |
| 11. | Jasně důvody pro změnu .....  | 115 |
|     | <i>kardiovaskulární choroby – cholesterol – rakovina – obezita – krevní tlak – cukrovka – osteoporóza – etické důvody: úcta k životu – důvody ekologické a ekonomické – solidarita v boji proti hladu</i> |     |
| 12. | Nevýhody konzumace masa .....   | 129 |
|     | <i>nadbytek tuku a cholesterolu – vliv na vznik rakoviny – nedobrý vliv parazitů – různé infekce a nákaza zvířat</i>  |     |
| 13. | Vyvážená strava .....   | 139 |
|     | <i>„pyramida“ vyvážené stravy – správná skladba stravy – vzor denní stravy – přednosti sójy – několik kuchařských rad</i>   |     |
| 14. | I ztráta může být ziskem .....  | 159 |
|     | <i>denní potřeba kalorií – příčiny obezity – redukční diety – jak zhubnout bezpečně – jídelníčky pro redukční dietu</i>   |     |
| 15. | Změna stravovacích návyků .....   | 171 |
|     | <i>vychutnejte změnu – zapojení celé rodiny – test: co vím o výživě</i>   |     |
|     | Příloha – Recepty pro zdraví .....  | 181 |
|     | Rejstřík .....  | 201 |
|     | Slovníček cizích pojmů .....  | 211 |