

# Obsah

## Potrava má schopnost léčit

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Kapitola 1 | Potravina: to je silný lék  | 11 |
| Kapitola 2 | Fytochemická farmacie: Přirozené „léky“ v potravě                   | 20 |
| Kapitola 3 | Léčivé vlastnosti vitamínů a minerálů od vitamínu A po zinek        | 33 |
| Kapitola 4 | „Sto hvězd dietologického nebe“ - od ananasového melounu po zvěřinu | 80 |

## Jídlo na všechny vaše obtíže

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| Kapitola 5  | Zásady správného vaření                  | 183 |
| Kapitola 6  | Co jíst při nachlazení a jiných nemocech | 194 |
| Kapitola 7  | Ženské tělo                              | 240 |
| Kapitola 8  | Mužské tělo                              | 250 |
| Kapitola 9  | Výživa po zvláštní případy               | 259 |
| Kapitola 10 | Být zdravý a cítit se mladý              | 268 |

## Co by vám mohlo uškodit

|             |   |     |
|-------------|---|-----|
| Kapitola 11 | Co asi nevíte o tucích  | 281 |
| Kapitola 12 | Potravinářské přísady   | 295 |
| Kapitola 13 | Čtení mezi řádky , aneb jak správně porozumět informacím o výživné hodnotě potravin | 302 |
| Kapitola 14 | Ozařování potravin  | 309 |

## Potraviny pro život

|             |                              |     |
|-------------|------------------------------|-----|
| Kapitola 15 | Vegetariánství v dnešní době | 315 |
| Kapitola 16 | Oblíbené cizí kuchyně        | 321 |
| Kapitola 17 | Průvodce obilovinami         | 331 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Slovníček pojmů    | 337 |
| Vybraná literatura | 341 |
| Rejstřík           | 357 |