

# Obsah

Úvod	...7
Předmluva k prvnímu vydání	...9
[Část I.] Vliv vegetariánské stravy na chronická onemocnění, těhotenství a vývoj dětí	...15
1. Lék na kardiovaskulární onemocnění objeven	...17
2. Rakovině lze zabránit	...26
3. Cukrovka je léčitelná	...33
4. Vegetariánství versus civilizační onemocnění	...40
5. Vegetariánská strava u těhotných žen, kojenců, dětí a mládeže	...47
[Část II.] Výroba masa	...56
6. Současné chovy zvířat	...58
7. „Zvířata jsou nemocná (...)“ (č. 1.)	...66
8. „Zvířata jsou nemocná (...)“ (č. 2.)	...71
9. Vliv živočišné výroby na znečištění životního prostředí	...77
10. Vliv živočišné výroby na globální oteplování	...82
[Část III.] Vegetariánská strava	...87
11. Bílkoviny	...89
12. Železo	...96
13. Zinek	...104
14. Vitamín B <sub>12</sub>	...108
15. Nezbytné mastné kyseliny	...117
16. Vitamín D	...124
17. Vápník	...128
18. Extrémní dietní přístupy	...134
Závěr	...141
Odkazy na literaturu	...143