

OBSAH

Předmluva	3
Nebezpečné látky v potravinách	4
Ochranné látky v potravinách	11
Dietní režimy	15
Tepelná úprava potravin	17
Výběr potravin	18
Obezita	19
Dlouhodobé uchovávání potravin	20
Obrannyschopnost organismu a výživa	20
Imunostimulace přírodními produkty	21
Nádorová onemocnění: potravinové rizikové faktory - souhrn	22
Onkologická prevence	24
Závěr	25
Příloha 1: Doporučené denní dávky pro muže	26
Příloha 2: Doporučené denní dávky pro ženy	26
Příloha 3: Příklad kuchyňských receptů	27
Příloha 4: Adresy	29
Literatura	30