

# OBSAH

---

Poděkování .....	11
Předmluva <i>Helen Singer Kaplan, M.D, Ph.D.</i> .....	13
<b>Kapitola 1: Rakovina prsu – jaká je pravda</b> .....	<b>15</b>
Úvod .....	15
Jak vnímá problém rakoviny prsu žena .....	18
Statistiky a vaše osobní riziko onemocnění rakovinou prsu .....	19
Zásadní význam zdravé stravy v primární prevenci rakoviny prsu .....	24
Jezte více ovoce a zeleniny: pětkrát denně pro zdraví .....	26
Jak působí fytochemické látky na estrogény v boji proti rakovině .....	28
<b>Kapitola 2: Rizikové faktory u rakoviny prsu</b> .....	<b>35</b>
Anatomie prsů .....	35
Co to je rakovina prsu .....	36

Bulky v prsu nemusejí být vždy karcinogenní .....	38
Koho ohrožuje rakovina prsu .....	38
Faktory, které zvyšují vaše riziko .....	41
Každá žena má možnost snížit své riziko .....	53
Strava prospěšná pro prsy je základem snížení rizika .....	54
<b>Kapitola 3: Geografické hledisko výskytu rakoviny prsu .....</b>	<b>55</b>
Vliv výživy na rakovinu prsu v celosvětovém měřítku .....	55
Migrační studie ukazují, že žít na západě může být zdraví nebezpečné .....	57
„Jaký význam mají mezinárodní výzkumy rakoviny pro můj život?“ .....	58
Co je součástí tradiční stravy a způsobu života .....	59
Japonsko – živá laboratoř pro výzkum rakoviny prsu .....	60
<b>Kapitola 4: Je tuk v potravě hrozbou? .....</b>	<b>65</b>
Výzkumy souvislostí mezi tukem a nádory prsu, prováděné na zvířatech .....	66
Konzumace tuku a rakovina prsu u žen .....	67
Ženy a zdraví – studie, která učí ženy správně jíst .....	69
Nízkotučná strava nestačí .....	73
<b>Kapitola 5: Význam ovoce a zeleniny pro prevenci rakoviny prsu .....</b>	<b>75</b>
Málo tuků – hodně fytochemických látek .....	76
Ovoce a zelenina chrání před rakovinou .....	77
Fytochemické látky – přírodní rostlinná lékárna .....	79
Rostlinné potraviny důležité pro lidskou výživu .....	84
<b>Kapitola 6: Estrogenové nebezpečí .....</b>	<b>89</b>
Objevení souvislosti mezi estrogenem a rakovinou prsu .....	89
Estrogenový cyklus .....	91
Jak dosáhnout optimální rovnováhy estrogenů v organismu .....	95

Estrogen – prvek mnoha rizikových faktorů .....	99
Je možné estrogenové riziko oslabit? .....	100
<b>Kapitola 7: Jak co nejvíce omezit škodlivý vliv estrogenu .....</b>	<b>103</b>
Farmaceutické možnosti blokování účinků estrogenu .....	104
Složky běžných potravin zamezující rakovině prsu .....	108
<b>Kapitola 8: Rostlinné látky – obrana proti rakovině prsu .....</b>	<b>111</b>
Indoly a příbuzné látky v čeledi křížovitých .....	112
Izoflavony v sójových bobech .....	116
Karotenoidy a jejich vliv na zdraví člověka .....	120
Jak působí vláknina na estrogen v trávicí soustavě .....	123
Bioflavonoidy a další nové směry fytochemického výzkumu .....	126
<b>Kapitola 9: Stravovací návyky je třeba ihned změnit .....</b>	<b>129</b>
Aktuální rady odborníků ohledně zdravé výživy .....	129
Pouze pro vaše oči .....	131
Překážky zdravé výživy aneb „fast food – fat food“ .....	133
<b>Kapitola 10: Sedm strategií pro zdravou výživu .....</b>	<b>139</b>
Strategie číslo 1:	
Změny v jídelníčku zavádějte <i>pomalou</i> .....	139
Strategie číslo 2:	
Jezte <i>více</i> ovoce a zeleniny .....	141
Strategie číslo 3:	
Vyzkoušejte nové recepty .....	144
Strategie číslo 4:	
Zjistěte, <i>co obsahují</i> jídla, která jíte .....	147
Strategie číslo 5:	
Ved'te si <i>záznamy</i> o tom, co jste snědli .....	150
Strategie číslo 6:	
Jezte správné množství <i>vlákniny</i> .....	151
Strategie číslo 7:	
Najděte <i>náhradu</i> za tučnější jídla .....	152

<b>Kapitola 11: Rady a doporučení .....</b>	<b>157</b>
Důležitost včasného zjištění rakoviny prsu .....	159
Strava a životní styl: význam sportování .....	161
Sedmidenní jídelníček .....	162
Recepty a kuchařské knihy .....	171
 <b>Kapitola 12: Otázky a odpovědi .....</b>	 <b>173</b>
 <b>Kapitola 13: Recepty .....</b>	 <b>185</b>
Zapečená medová tykev .....	186
Špenátový salát s jahodami.....	186
Květák po italsku .....	187
Zelný salát Confetti .....	187
Chutný salát se zelím a ovocem .....	188
Japonský salát se zeleninou a tofu .....	189
Cukety po mexicku .....	190
Čínský zelný salát .....	191
Míchaná zelenina po čínsku .....	191
Překvapení s květákem a brokolicí .....	193
Pyré z karotky a pastináku .....	193
Chutný sladký tuřín .....	194
Mrkvový salát Tricolor .....	195
Mrkev ve vývaru .....	195
Nadívaná pečená jablka .....	196
Zeleninová polévka podle Karen .....	196
Guláš z mrkve a fazolí .....	197
Zelná polévka .....	198
Papriková pochoutka s těstovinami .....	199
Linguini Florentine .....	200
Lasagně s tofu .....	200
Pizza Perfect .....	201
Špagety s masovou omáčkou .....	202
Linguini Primavera .....	203
Kuřecí plátky po italsku .....	204
Kuřecí soté s čerstvou zeleninou.....	204

Krůtí plátky s ostrou ovocnou omáčkou .....	205
Kuřecí salát se zeleninou .....	206
Kuře po orientálsku .....	207
Kuře s brokolicí .....	208
Zeleninová směs s tofu .....	209
Tofu Rancheros .....	209
Sladkokyselá zeleninka .....	210
Ratatouille s tofu .....	211
Zeleninová směs francouzského venkova .....	212
Brokolice Tangy Sečuán s rýží .....	213
Restované tofu kostky na víně .....	213
Zeleninová omeleta .....	214
Salát s lososem .....	215
Vaječná smaženka se zavařeninou .....	216