

OBSAH

Úvod

str. 11

I. KOVY A JINÉ PRVKY

1. Sůl — sodík (Na)	17
2. Vápník (Ca)	19
3. Hořčík (Mg)	22
4. Zinek (Zn)	27
5. Selén (Se)	31
6. Železo (Fe)	32
7. Ostatní prvky	35
8. Kovy nebezpečné zdraví	41

II. VITAMÍNY

9. Vitamín C	47
10. Vitamín E	52
11. Vitamín A	55
12. Vitamíny skupiny B	57
12.1 Vitamín B ₁ — thiamin	58
12.2 Vitamín B ₂ — riboflavin	60
12.3 Vitamín B ₃ — niacin	62
12.4 Vitamín B ₆ — pyridoxin	64
12.5 Vitamín B ₁₂ — kobalamin	66
12.6 Ostatní vitamíny skupiny B	67
13. Vitamín D — kalciferol	69
14. Vitamín K	70

III. POTRAVINY

- | | |
|----------------------------|----|
| 15. Působky v zelenině | 73 |
| 16. Zelenina | 76 |
| 17. Luštěniny a obiloviny | 88 |
| 18. Ovoce | 92 |
| 19. Několik slov o křemíku | 95 |

IV. ABECEDNÍ PŘEHLED POZNATKŮ

- | | |
|----------------------|-----|
| 20. Přehled poznatků | 99 |
| 21. Závěr | 116 |

Po laciném a bezpracném efektu, spolu s moderní množovací technikou zavinily, že se materiál (přehled poznatků) o kovech, prvcích a vitamínech v těchto letech jsem po prostudování mnoha zahraničních materiálů (přehled poznatků) o jejich formách a působení, potřebách našeho těla a o jejich formách a působení, potřebách našeho těla a o průvodních jevech napsal souhrnný přehled poznatků. Ten jsem dal v několika málo exemplářích předal svým nejbližším přátelům s tím, že text nemá „dávát dále“.

V důsledku toho jsem byl z několika míst téžán, zda by nešlo tento zajímavý materiál vydat knižně. Při zvažování těchto požadavků jsem v první řadě zjistil, že ony popisované formy, jevy, působení nejrůznějších látek potřebných pro lidský organismus se za těch několik let vůbec nezměnily a že se také bohužel nezměnila informovanost většiny obyvatel našeho státu. Množství spolků, společností, speciálních kuchařek, vědeckých a „vědeckých“ sporů o tu či onu výživu a další, zaručeně fungující návedy, které se v tuto dobu vyrojily, situaci snad ještě více zhoršily.

Proto jsem se rozhodl projít a doplnit původní materiál a nabídnout všem nedostatečně informovaným potřebnou informaci psanou „lidským“ jazykem. Chtěl bych nabídnout i několik prostých, ale většinou dobrých rad, jak na to. Podtrhuji, že nejde o žádnou vědeckou práci, nýbrž o snahu přiblížit jeden z největších problémů naší doby lidem, kteří o něj projeví zájem. Prosim, aby tedy toto dílko bylo také tak posuzováno.