

Předmluva	3
1. ÚVOD, ANEB TŘI ODLIŠNOSTI VE STRAVOVÁNÍ ČLOVĚKA	4
2. TEPELNĚ UPRAVENÉ POTRAVINY A SYROVÁ STRAVA	5
2.1. Syrová strava	5
3. VÝHODY A NEVÝHODY TEPELNÉ ÚPRAVY POTRAVIN	7
3.1. Tepelná úprava potravin v souhrnu	7
3.2. Výhody tepelné úpravy potravin	7
3.2.1. Mikrobiální aspekt	7
3.2.2. Eliminace antinutričních a toxických látek	8
3.2.3. Zvýšení stravitelnosti a výživové hodnoty	10
3.3. Nevýhody tepelné úpravy potravin, související výživová rizika	10
3.3.1. Negativní změny bílkovin	10
3.3.2. Negativní změny tuků	11
3.3.3. Negativní změny způsobené sacharidy	12
3.3.4. Jiná rizika vzniku nutričně závadných látek	12
3.4. Specifika nutričních změn při tepelném zpracování potravin rostlinného původu	13
4. ZPŮSOBY TEPELNÝCH KULINÁRNÍCH ÚPRAV	14
5. UCHOVÁNÍ POTRAVIN	17
5.1. Skladování	17
5.2. Mrazení	17
6. DOTAZY SPOTŘEBITELŮ	19
7. ZÁVĚR	19
Slovo o autorech	20
Edice – Jak poznáme kvalitu?	20