

# OBSAH

---

Úvod . . . . .	9
Kdy je člověk starý? . . . . .	13
Výživa je víc než nasycení? . . . . .	16
Kalorie nestačí . . . . .	22
Hlavní neboli základní živiny . . . . .	25
Prázdné kalorie . . . . .	26
Bílkoviny — kofein stáří . . . . .	27
Tuky . . . . .	35
Také se bojíte cholesterolu? . . . . .	37
Které oleje používat . . . . .	39
Cukry . . . . .	40
Obyčejný cukr — přínos nebo nutné zlo? . . . . .	43
Jak zacházet s tuky . . . . .	50
Nerostné látky . . . . .	54
Vápník . . . . .	56
Fosfor . . . . .	61
Fluor . . . . .	61
Železo . . . . .	61
Jód . . . . .	64
Stárnout znamená vysychat . . . . .	66
Sodík . . . . .	69
Draslík . . . . .	70
Chlór . . . . .	71
Co pít? . . . . .	72
Káva a čaj . . . . .	75
Alkoholické nápoje . . . . .	77
Bez vitamínů to nejde . . . . .	81
Vitamín A . . . . .	83

Vitamín B <sub>1</sub> . . . . .	86
Vitamín B <sub>2</sub> . . . . .	87
Vitamín B <sub>6</sub> . . . . .	88
Vitamín PP . . . . .	88
Vitamín B <sub>12</sub> , kyselina listová, vitamín H . . . . .	88
Vitamín C . . . . .	89
Kolikrát denně jíst . . . . .	96
Jak se živí staří lidé . . . . .	100
Výživa v domovech důchodců . . . . .	100
Výživa v rodinách . . . . .	105
Jak žijí naši nejstarší občané . . . . .	110
Kolik vlastně vážíte? . . . . .	115
Léčení otylosti . . . . .	140
Redukční dieta . . . . .	140
Úprava životosprávy . . . . .	149
Léky proti otylosti . . . . .	150
Také máte sklerózu? . . . . .	152
Protisklerotická dieta . . . . .	158
Dřív než přijde lékař . . . . .	167
Jak jíst při zkaženém žaludku . . . . .	168
Jak jíst při náhlém průjmu . . . . .	169
Co jíst při prosté zácpě . . . . .	171
Jak se živit při žlučové kolice . . . . .	172
Jak jíst na začátku infekční žloutenky . . . . .	174
Nadýmání . . . . .	176
Nechtějte se léčit sami . . . . .	178
Hubnutí . . . . .	179
Nechutenství . . . . .	179
Bolesti břicha . . . . .	180
Zvracení . . . . .	181
Zvracení krve . . . . .	182
Průjem . . . . .	182
Krev ve stolici . . . . .	183
Zácpa . . . . .	183
Přibývání na váze . . . . .	184

Osobní hygiena . . . . .	186
Duševní hygiena . . . . .	191
Člověk mezi lidmi . . . . .	194
Hrstka rad na konec . . . . .	196
Tabulky . . . . .	200
Předpisová část ( <i>M. Albrechtová, D. Ježková, J. Lidmanská</i> ) . . . . .	203
Polévky masové . . . . .	204
Polévky bezmasé . . . . .	205
Polévky mléčné . . . . .	210
Samostatné pokrmy masité . . . . .	211
Samostatné pokrmy bramborové . . . . .	217
Samostatné pokrmy ovocné . . . . .	222
Samostatné pokrmy zeleninové . . . . .	225
Moučníky . . . . .	231
Saláty . . . . .	236
Rychlé večeře . . . . .	240
Literatura . . . . .	247
Rejstřík . . . . .	248