

U B S A H

Úvod	5
Význam látek obsažených v potravinách pro organismus	16
Zpracování živin v organismu	17
Kalorická hodnota potravy	19
Objevení vitaminů	20
Charakteristika nejdůležitějších vitaminů	25
Potřeba vitaminů závisí na vlivu vnějšího i vnitřního prostředí	38
Přírodní zdroje vitaminů	42
Obsah vitaminů v potravinách	48
Onemocnění z nedostatku vitaminů a jejich prevence	54
Opatření k uchování vitaminového obsahu v potravinách při jejich kuchyňském zpracování a delším skladování	72
Závěr	82