

OBSAH

Předmluva	7
Slovo úvodem	11
Úvod	17

Kapitola 1.

Redukční diety:

Dietetika neúspěchu	25
Mýtus kotle	26
Puť sebezáchovy	27

Kapitola 2.

Potravinové parametry	36
Živiny energetické	37
<i>Proteiny</i>	37
<i>Glycidy</i>	39
Klasifikace	39
Co je to glykemie?	41
Glykemický index	42
Špatné glycidy	43
Dobré glycidy	44
Lipidy neboli tuky	45
Živiny neenergetické	47
Potravinová vláknina	47

Kapitola 3.

Jak se vyrábějí nadbytečná kila?	52
Na počátku je hyperinzulinemie	53
Jiná hypotéza	56

Glykemická výslednice určitého jídla	57
Odchylky v alimentárních návycích naší společnosti ..	58
Americký model výživy	61
Konec francouzského modelu	62

Kapitola 4.

Metoda:

Fáze I – Snižování váhy	64
Ostře sledované potraviny	65
<i>Cukr</i>	66
<i>Chléb</i>	67
<i>Škroboviny</i>	68
<i>Ovoce</i>	74
<i>Nápoje</i>	76
Aplikace Fáze I	82
<i>Snídaně</i>	84
<i>Oběd</i>	88
<i>Receptce nebo návštěva</i>	93
<i>Večeře</i>	97
<i>Piknik</i>	100
<i>Svačina</i>	102
Další doporučení	104
Délka Fáze I	108
Souhrn základních principů Fáze I	111
<i>Tabulky</i>	112

Kapitola 5.

Metoda:

Fáze II – Udržování váhové rovnováhy	122
Fáze II bez odchylek	127
Fáze II s odchylkami	128
Glykemický index glycidu	130
Koncentrace čistého glycidu	131

Kapitola 6.

Hypoglykemie, základní faktor únavy	142
--	-----

Kapitola 7.

Vitaminy, minerální soli a stopové prvky	147
Vitaminy	147
Nedostatek vitaminů	149
Znehodnocování vitaminů v kuchyni	150
Nedostatek vitaminů způsobený nedostatečnou výživou	150
Jak se vyhnout ztrátě vitaminů?	151
Minerální soli a stopové prvky	153
Je doplňování dobrým řešením	154

Kapitola 8.

Hypercholesterolemie, kardiovaskulární choroby a nesprávné stravovací návyky	156
Cholesterol: Nepravý vetřelec	158
Dobrý a špatný	158
Obsah v krvi	159
Kardiovaskulární rizika	159
Dietetická léčba	160
Potraviny bohaté na antioxidanty	163

Kapitola 9.

Cukr: sladkost, která nám škodí	166
Ohlédnutí zpátky	166
Skrytý cukr	172
Med	173
Syntetická sladidla	174

Kapitola 10.

Jakou výživu poskytnout dětem, aby z nich nevyrostli obézní dospělí?	179
Zoufalá kvalita výživy	180
Potraviny pod dohledem	181
Máme i u dětí nahrazovat cukr umělými sladidly? ...	185
Jídla	185
Zvláštní případy	189

Kapitola 11.

Výživa a sport	193
Vyplácí se vytrvalost	195
Sport může být blahodárny	196
Nepleťte si cíl	197

Kapitola 12.

Ideální váha	198
---------------------------	-----

Závěr	202
--------------------	-----

Příloha I: Výhrady proti Montignacově metodě	206
---	-----

Příloha II: Zvláštní rady pro vegetariány	214
--	-----

Příloha III: Pro ženy, kterým se nedaří hubnout	218
--	-----

Příloha IV: Jak dosáhnout dostatečného přísunu proteinů?	220
--	-----

Příloha V: Důkazy o účinnosti Montignacovy metody	222
---	-----

Příloha VI: Recepty	227
----------------------------------	-----