

Obsah

Úvod	7
1. Historie dietních doporučení (Skutečně se výrazně mění?)	9
2. Význam živin a potravin ve výživě člověka	13
Bílkoviny	13
Sacharidy	15
Vláknina	18
Tuky	20
<i>Trans</i> -nenasycené mastné kyseliny	21
Fosfolipidy	22
Voda	25
Vitaminy	26
Minerální látky	27
Potraviny	29
Potraviny a potravinové suroviny rostlinného původu	29
Potraviny a potravinové suroviny živočišného původu	42
Potraviny nerostného původu	46
Nápoje	47
Biopotraviny	48
Výrobky light	48
3. Nejčastější chyby při stravování	50
Rozdělení stravy během dne	52
Jíme málo zeleniny a ovoce	55
Glykemický index potravin	57
Jak se zjišťuje hodnota glykemického indexu?	58
Redukční diety	62
Index tělesné hmotnosti	62
Jak řešit nadváhu?	67
Příklad redukční diety s vyváženou skladbou potravy	71

4. Pravidla stravování dětí, seniorů a sportovců	88
Stravování dětí	88
Výživa předškolních dětí (3–6 let)	88
Výživa dětí mladšího školního věku (6–10 let)	91
Výživa dětí staršího školního věku (10–14 let)	94
Dospívající (14–18 let)	97
Zásady stravování seniorů (období bez pestré stravy a pohybu)	98
Sport a výživa	102
5. Jak čelit ateroskleróze bez lékaře?	106
Co to je a jak vzniká ateroskleróza?	107
Tuky v těle a dieta	108
Potraviny, které ovlivňují naše krevní tuky	109
Působení ochranných dietních faktorů	110
Nadváha a obezita	111
Fyzická aktivita	111
Skladba diety	112
Vysoký krevní tlak	113
Účinnost režimových opatření	114
Jak vypadají vědomosti o zdravém životním stylu u nás?	116
Nejčastější otázky a odpovědi	117
6. Vzájemná působení (interakce) potravin a léků	125
Potraviny nejčastěji a nejnebezpečněji působící na léky	126
Zapíjení léků	127
Zelenina	128
Mléčné výrobky	129
Ostatní	129
Účinek léků na vstřebávání některých potravin	131
Antibiotika	131
Analgetika (léky tlumící bolest)	131
Léky na léčbu srdečních onemocnění, včetně vysokého krevního tlaku	132
Ostatní	132
Závěry a obecné rady	133
7. Nejčastější mýty o výživě	137
8. Zkrácená doporučení pro ty, kdo spěchají a koupí si, půjčí či najdou tuto knihu	142