OBSAH

ÚVOD ---------- 5

KAPITOLA 1.
Zdraví populace není oslnivé – kde je chyba? ---------- 9
KAPITOLA 2.
Výživa je základ ---------- 19
KAPITOLA 3.
Nová výživová pyramida ---------- 21
KAPITOLA 4.
Paradoxy současné výživy ---------- 25
KAPITOLA 5.
Problém konzumace základních živin ---------- 39
KAPITOLA 6.
Tuky na talíři a poté na těle? ---------- 55
KAPITOLA 7.
Stručný popis a hodnocení nejznámějších alternativních výživových stylů ---------- 71
KAPITOLA 8.
Doplňky stravy a funkční potraviny ---------- 96
KAPITOLA 9.
Nadváha a obezita ---------- 118
KAPITOLA 10.
Mléko a mléčné výrobky – dobrý sluha, nebo zlý pán? ---------- 143
KAPITOLA 11.
Výživa dítěte – všechno je jasné? ---------- 154
KAPITOLA 12.
Pitný režim a nápoje ---------- 171

KAPITOLA 13.
Výživa a metabolismus ve vztahu ke stárnutí ---------- 185
KAPITOLA 14.
Stravování ve zvláštních situacích a při některých onemocněních ---- 194
KAPITOLA 15.
Víte, co jíte a proč to jíte? ---------- 207

Seznam tabulek:

1. Hodnoty GI některých potravin ---------- 52
2. Přehled esenciálních mastných kyselin (EMK)---------- 68
3. Obsah mastných kyselin v některých zdrojích tuku ---------- 68
4. Doporučený příjem živin – průměr pro nesportující ---------- 81
5. Univerzálně vhodné potraviny v kontrastu s potravinami nevhodnými ---------- 90
6. Varianta rovnice pro výpočet bazálního metabolismu (BMR) ---- 120
7. Orientační hodnoty výdeje energie při různých aktivitách ------ 121
8. Orientační hodnoty výdeje energie při různých aktivitách další data---------- 121
9. Doporučený energetický příjem pro sportující mládež -------- 122
10. Možná náhrada nevhodných potravin za vhodné ---------- 122
11. Porovnání argumentů v kauze „mléko ano, či ne?"---------- 145
12. Doporučený příjem tekutin pro děti (nesportující) ---------- 179
13. Rozlišení a hodnocení nápojů ---------- 183
14. Průměrný doporučený příjem energie v závislosti na věku------ 189
15. Typy vlákniny ---------- 240
16. Obsah vlákniny v gramech ve 100 g potraviny---------- 240