

Obsah

Úvod	5
Základní živiny, jejich trávení, vstřebávání a přeměna	12
Bílkoviny	14
Tuky	15
Uhlovodany (glycidy)	16
Minerální soli	17
Vitaminy	17
Trávení	22
Vstřebávání a látková přeměna	23
Co je správná výživa	29
Hledisko kalorické a potřeba látek zvláštní biologické hodnoty	32
Nemoci z nesprávné výživy	40
Nedostatek — „částečné“ hladovění	40
Arteriosklerosa	42
Otylost	43
Chyby, kterých se ve výživě nejčastěji dopouštíme	45
O chuti	45
Národní kuchyně	46
Nesprávná výživa	47
Nápoje	50
Stolování	51
Pravidla správné výživy a stravování kolektivů	52
Aktivní stáří	59
Dieta nemocných	60
Biologická hodnota výživy a volba a příprava potravin	62
Hygienická ochrana	63
Kdo se stará o výživu	65
Jak sestavit jídelníček	68
Pokyny pro technologický postup při přípravě ovoce a zeleniny	74
Poznámky k tzv. výživovým normám	75
Výklad značek	75
Potraviny zvláště bohaté vitaminy	76
Tabulky I—IV (Volně zpracováno podle publikace: Tabulky výživných hodnot potravin, Praha 1957.)	
Stručný přehled nejdůležitějších vitaminů	79
Koeficienty využitelnosti vitaminů A, B ₁ , P—P, C	80
Obsah živných hodnot jedlého podílu potravin	81
Specifické přepočítávací faktory pro kalorie	85
Vzorové jídelníčky 1—27	87—115