

O B S A H :

<p>Předmluva 5</p> <p>1. Výživa vůbec. Výměna látek 7</p> <p>2. Výživa jakožto výměna energií 12</p> <p>3. Hlavní živiny lidské potravy 23</p> <p style="padding-left: 20px;">a) Uhlohydráty 23</p> <p style="padding-left: 20px;">b) Tuky 27</p> <p style="padding-left: 20px;">c) Bílkoviny 29</p> <p style="padding-left: 20px;">d) Jiné ústrojné látky 30</p> <p style="padding-left: 20px;">e) Nerostné látky 32</p> <p>4. Hlavní výživné skupiny ústrojenců 33</p> <p>5. Příjem potravy a její zpracování v těle. Trávení 36</p> <p style="padding-left: 20px;">A. Trávení v ústech 36</p> <p style="padding-left: 20px;">B. Trávení v žaludku 38</p> <p style="padding-left: 20px;">C. Trávení ve střevě 42</p> <p>6. Vstřebávání a zažívání 47</p> <p style="padding-left: 20px;">A. Vstřebávání 47</p> <p style="padding-left: 20px;">B. Zažívání 48</p> <p>7. Výživný význam krve a mízy 51</p> <p style="padding-left: 20px;">A. Krev 51</p> <p style="padding-left: 20px;">B. Míza 56</p> <p>8. Vyměšování 57</p> <p>9. Celková výměna látková. Hladovění 60</p> <p style="padding-left: 20px;">A. Výměna látková v celku 60</p> <p style="padding-left: 20px;">B. Hladovění 63</p> <p>10. Bílkoviny, uhlohydráty a tuky ve výživě 65</p> <p style="padding-left: 20px;">a) Bílkoviny v celkové výživě 65</p>	<p style="padding-left: 20px;">b) Uhlohydráty v celkové výživě 75</p> <p style="padding-left: 20px;">c) Tuky v celkové výživě 76</p> <p>11. Další činitele výživy 77</p> <p>12. Význam nerostných látek ve výživě 84</p> <p>13. Potravin 88</p> <p style="padding-left: 20px;">a) Mléko 88</p> <p style="padding-left: 20px;">b) Jiné potraviny původu zvířecího 92</p> <p style="padding-left: 20px;">c) Rostlinné potraviny 95</p> <p>14. Úprava potravy, průmyslová i kuchyňská 99</p> <p style="padding-left: 20px;">a) Mouky 100</p> <p style="padding-left: 20px;">b) Kuchyňská a j. úprava potravy 102</p> <p>15. Strava masová, rostlinná, smíšená 113</p> <p style="padding-left: 20px;">a) Skladba potravin původu zvířecího a rostlinného 115</p> <p style="padding-left: 20px;">b) Rozdíly obojích potravin co do obsahu živin, co do hutnosti a objemnosti 121</p> <p style="padding-left: 20px;">c) Stavba rostlinných částí u vztahu ke stravitelnosti 124</p> <p style="padding-left: 20px;">d) Využitkovatelnost potravin 125</p> <p style="padding-left: 20px;">e) Výživitelnost člověka potravou rostlinnou a živočišnou 130</p> <p style="padding-left: 20px;">f) Vegetarism 132</p> <p style="padding-left: 20px;">g) Výhody smíšené potravy 138</p>
---	---

16. Pochutiny. Podnětová a duševní stránka výživy	143	g) Některé další momenty při úpravě a požívání jídla	159
a) Podnětové působení potravy vůbec	143	17. Zvláštní případy výživy	161
b) Koření	145	a) Vliv podnebí, ročních období a j.	161
c) Teplota pokrmů a nápojů	148	b) Vliv práce svalové	164
d) Hlad a apetit	149	c) Výživa dítěte	173
e) Rozdělení příjmu potravy a j.	151	d) Výživa ve stáří	179
f) Pochutiny v užším smyslu	153	e) Výživa nemocných	181
		18. Výživa a tepelné hospodářství těla	188
		Rejstřík	193

Knihy pro další četbu:

Babák E., **Tělověda**. Základy biologie člověka (2. vyd., 1. svaz. 1922, nákl. Laichterovým). — **Výživa rostlinami** (Duch a Svět č. 21, nákl. Topičovým). — **Život a teplo** (Duch a Svět č. 32, nákl. Topičovým). — **O přeměnách energií v živém těle**. (Za vzděláním, nákl. Vilímkovým.) — Brdlík J., **Dítě kojence** (2. vyd., nákl. Bursíka a Kohouta 1917). — **Zdravé dítě** (Duch a Svět č. 49, nákl. Topičovým). — Eiselt R., **O výživě a nemocech výživy**. (Lid. rozpr. lék. č. 159. 1922, nákl. Ottovým.) — Mann Q., **První rok dětského života**. (Vzděl. knih. Pro dítě.) — Mareš F., **Výživa člověka ve světle fyziologie**. (Nákl. Ottovým 1915.)