

Obsah

Úvod	6
------------	---

Správnou výživou ke zdravému životu	10
--	-----------

Výživa a zdraví spolu těsně souvisejí. Jaké trvalé následky má nesprávná výživa. A jaké šance skrývá správná výživa se všemi cennými složkami.

Živiny: síla a energie potravin	20
--	-----------

Hodnotu naší stravy určuje šest velkých skupin živin: bílkoviny, tuky, sacharidy, vitaminy, minerální látky a sekundární rostlinné látky. Plní v našem těle nejrůznější úkoly.

Charakteristika potravin	44–223
---------------------------------------	---------------

Ovoce	44
-------------	----

Zelenina	88
----------------	----

Luštěniny	132
-----------------	-----

Obilí	142
-------------	-----

Ryby	160
------------	-----

Maso	176
------------	-----

Mléko a vejce	182
---------------------	-----

Ořechy a semínka	190
------------------------	-----

Bylinky a koření	196
------------------------	-----

Med	212
-----------	-----

Oleje a tuky	214
--------------------	-----

Ocet	216
------------	-----

Nápoje	218
--------------	-----

Zdraví se dá jíst	224
--------------------------------	------------

Jak můžeme správnými potravinami předcházet nejdůležitějším civilizačním chorobám a mírnit potíže. Jak posílit obranyschopnost a docílit rovnováhy zásad a kyselin.

Rejstřík	244
----------------	-----