

# Obsah

Úvod 9

Jak se rostliny brání 13

Máme jíst více rostlinné stravy? 15

Škodlivé látky v rostlinách 17

Toxiny rostlin 19

Alkaloidy 19

Glykoalkaloidy 19

Kyanogeny 20

Inhibitory enzymů 20

Glukosinoláty (goitrogeny) 21

Lektiny 21

Taniny (trísloviny) 22

Sojatoxin 22

Antivitaminy 23

Kyselina šťavelová 23

Kyselina fytoová 23

Oligosacharidy 24

Fytoestrogeny 25

Saponiny 26

Salicyláty 27

Dusičnany 28

Jak se antinutričních látek alespoň částečně zbavit? 29

A nyní k jednotlivým rostlinným potravinám 31

**Obiloviny 32**

Oves, ječmen 32

Pšenice, žito 32

Pohanka 33

Rýže 33

**Zelenina 35**

Brambory 36

Brokolice, kapusta, zelí, květák, kedlubna (a jiné košťáloviny),  
ředkvičky, řepka 38

Celer 40

Petržel 41

Mrkev 41

Hlávkový salát 42

Rajčata 42

Špenát, mangold 42

Chřest 42

Lilek 43

Cibule 43  
Česnek 43  
Řepa 43

#### **Houby 44**

#### **A některé jinak zajímavé rostliny v naší kuchyni či lékárně 45**

Zázvor 45  
Kurkuma 45  
Skořice 45  
Ostropestřec mariánský 45

#### **Luštěniny a olejniny 46**

Sója 46  
Fazole 49  
Lupiny 50  
Arašídý 50

#### **Med 51**

#### **Ovoce 52**

Jablka 52  
Hroznové víno 53  
Jahody 53  
Borůvky 54  
Brusinky 54  
Peckoviny 54

#### **Ovoce z teplých krajů 55**

Kiwi 55  
Citrusy 55  
Ananas 56  
Ořechy 56

#### **Jak dále s rostlinnou potravou zacházet 57**

Skladování semen a suchých plodů 57  
Skladování ovoce a zeleniny 57  
Jak se nám i dobré potraviny mohou pokazit? 58  
Jak rostou bakterie, a co plísňe a viry 59  
Původci alimentárních onemocnění 60  
Plísňe 61  
Viry 62

#### **Rostlinná strava je bez debaty zdravá 63**

#### **Ke stravě vůbec 64**

Pšeničná mouka 64  
Sůl 65  
Cukry 65  
Laktóza 66  
Tuky 67  
Cholesterol 71

Bílkoviny 72

Antioxidanty 75

Vlákniny 76

Vitaminy 77

Minerály, které by nám nejspíše mohly scházet 78

Éčka 79

GMO potraviny 80

Pesticidy 81

Herbicidy 81

**Tepelná úprava potravin 82**

**Průmyslové zpracování potravin mění jejich složení 84**

**Zacházíme s našimi potravinami správně? 85**

**Jaká je tedy správná zdravá výživa? 86**

**Pokud chceme jíst zdravě, držíme se těchto zásad 87**

**Literatura 90**