

OBSAH.

	Strana
Předmluva, úvod	2

I. Fysiologie výživy.

Trávení pokrmů v ústech	7
v žaludku	9
ve střevě	10
Hnilobný rozklad bílkovin	11
Zažívání. Úkol krve při zažívání	12
Úkol míznic při zažívání	14
Krev obstarává výživu buněk tkáňových a potřebné teplo pro tělo	17
Potřeby těla a význam hlavních složek pokrmových	21

II. Hlavní potraviny člověka.

a) Živočišné. Maso hovězí, jeho příprava, druhy, skladba	27
Maso vepřové, výrobky z něho, skladba	35
Maso skopové, telecí, jehněčí, skladba	39
Maso koňské	40
Zvěřina	41
Drůbež	41
Zvířecí vnitřnosti	42
Tuky	42
Mléko a mléčné výrobky: mléko teplé, kyselé, tvaroh, máslo, podmásli, smetana, syrovátka, sýry, Joghurt, Kefýr	28—29, 45—52
Vejsce	52
Maso ryb sladkovodních, mořských, kaviár, ústřice	52

b) Potraviny rostlinné.	
Obilí, mouka, chléb, rýže, brambory, hrách, čočka, fasole	55
Zelenina a její rozbory	61
Ovoce, význam a rozbory	64
Pochutiny: káva, čaj, kakao	66
Koření a jeho význam	68
Houby	70
c) Tekutiny, nápoje.	
Voda	72
Lihoviny: Piva	74
vína	76
vína ovocná, kořalky	77

III. Výživa těla zdravého.

Potřeba těla zdravého dle věku	79
Potřeba těla zdravého dle zaměstnání	84
Snídaně (bílá káva zrnková, žitná, kakao, čaj, mléko, smetana)	86
Přesnídávka jednoduchá, masitá, různého druhu	86
Oběd: Polévky, masa, omáčky, zelenina, brambory, kaše, šklubánky, knedlíky, rýže, moučníky, hrách, čočka, fasole, sýry, ovoce, černá káva	87
Večeře: Jednoduchá, nevhodná	85
Význam spánku	99
Rozdělení pokrmů dle stravitelnosti	107
Odpolední spánek	109
Stolice a její druhy	109
Močení normální a odchylné	113

IV. Výživa při jednotlivých chorobách.

Úvod	117
a) Choroby žaludku.	
Prudký zánět žaludeční sliznice	121
Dieta	122

	Strana
Vleklý zánět žaludeční sliznice	122
Dieta	124
Nervosa žaludku	126
Vřed žaludeční	127
Rozšíření žaludku	131
Rakovina žaludku	134
Pohyby žaludku	138
b) Choroby střev.	
Zánět střev prudký a vleklý	139
Zácpa vleklá, zlatá žíla (haemorrhoidy), krvácení ze střeva	145
Zánět „slepého střeva“	149
Dieta po operaci „slepého střeva“	152
c) Choroby jater a žluči.	
Překrvení jater	155
Cirrhosa jater	156
Žloutenka	157
Žlučové kaménky, jejich vznik a průběh	159
Rakovina jater	167
d) Choroby ledvin	168
Zánět ledvin náhlý	172
Zánět ledvin vleklý	173
e) Cukrová úplavice	180
f) Dna, pakostnice, gicht	187
g) Otylost, korpulence	193
h) Dieta při chorobách horečnatých	201

