

# OBSAH

Úvod	11
------	----

## I. KOVY A JINÉ PRVKY

1. Sůl – sodík (Na)	17
2. Vápník (Ca)	19
3. Hořčík (Mg)	22
4. Zinek (Zn)	28
5. Selen (Se)	33
6. Železo (Fe) a hliník (Al)	34
7. Ostatní prvky	37
8. Kovy nebezpečné zdraví	43

## II. VITAMÍNY

9. Vitamín C	47
10. Vitamín E	51
11. Vitamín A	54
12. Vitamíny skupiny B	56
12.1. Vitamín B <sub>1</sub> – thiamin	57
12.2. Vitamín B <sub>2</sub> – riboflavin	59
12.3. Vitamín B <sub>3</sub> – niacin	61
12.4. Vitamín B <sub>6</sub> – pyridoxin	63
12.5. Vitamín B <sub>12</sub> – kobalamin	65
12.6. Ostatní vitamíny skupiny B	66
13. Vitamín D – kalciferol	68
14. Vitamín K	69

## III. POTRAVINY

15. Působky v zelenině	73
16. Zelenina	76
17. Luštěniny a obiloviny	88
18. Ovoce	92
19. Několik slov o křemíku	95

## IV. ABECEDNÍ PŘEHLED POZNATKŮ

20. Přehled poznatků	99
21. Závěr	117