OBSAH

Úvod ...5

Část I.

Pět nejúčinnějších opatření pro zlepšení zdraví ...9

1. Snížení spotřeby živočišných potravin ...9
2. Omezení kouření ...17
3. Snížení spotřeby kuchyňské soli ...19
4. Nahrazení běžně používaných tuků a olejů oleji převážně mononesaturovanými ...24
5. Vyhýbání se zázračným odtučňovacím kúrám ...29
6. Celkový možný přínos pěti nejúčinnějších opatření pro zlepšení zdraví ...34
7. Role státu v informovanosti občanů o významu jednotlivých zdravotních opatření ...35

Část II.

Základní složky stravy ...38

8. Matematické metody analýzy mnoha faktorů ...38
9. Základní zdroje energie ve stravě, uhlohydráty, bílkoviny, tuky ...42
10. Vitaminy, minerální látky, vláknina, nepostradatelné látky. Existuje optimální doplněk výživy? ...49
11. Důležité a nedůležité živiny ...56
12. Vegetariánství ...57
13. Potřeba bílkovin ...58
14. Živočišné bílkoviny potřebuje jen kojenec ...65
15. Potřeba železa ...69
16. Musíme hodnotit, jak hodně je co zdravé a jak hodně je co nezdravé ...74
17. Potřeba vápníku ...76
18. Rozdíl mezi celoživotním a krátkodobým účinkem ...82

Část III.

Základní potraviny ...85

19. Celozrnné potraviny ...85
20. Ovoce a zelenina ...90
21. Brambory ...92
22. Cukr ...93
23. Ryby ...98
24. Nápoje, pitný režim ...102

Moderní potraviny pro zdraví ...107

25. Sója a rostlinné maso, olivový olej a Oliol ...107

Náklady na potraviny ...108

26. Cena potravin ...108
27. Cena potravin versus jejich účinek na zdraví ...112
28. Skladování a zpracování potravin ...114

Část IV.

Některé další faktory ovlivňující zdraví ...118

29. Fyzická aktivita, cvičení, sport ...118
30. Bydlení, vzdělání a ekonomická úroveň ...119
31. Duševní a duchovní život ...119
32. Znečištěné ovzduší, hluk, stres ...120
33. Opalování ...122
34. Narkotika, drogy ...125
35. Alkohol ...126

Část V.

Mýty a omyly ...128

36. Vývoj názorů na výživu ...128
37. Doporučené dávky ...136

38. Jedovaté látky v potravinách ...139
39. Slova místo faktů ...142
40. Kombinování potravin, údajná nezbytnost tuků, cykly přijímání potravy, pestrá strava ...146

Část VI.

Zdravotní péče a zdravotnické služby ...153

41. Léčiva, zdravotní péče, léčitelé, léčivé rostliny ...153
42. Lékaři a stravování pacientů ...158
43. Infekční nemoci ...160
44. Průměrná délka života ...164
45. Civilizační nemoci – proč má ČR světové prvenství v četnosti jejich výskytu? ...165

Část VII.

Jak zabránit hlavním nemocem ...177

46. Lze matematicko-statistickými metodami určit optimální složení stravy a vypočítat, co je zdravé a co nezdravé? ...177
47. Hlavní nemoci a jak jim zabránit ...180

Část VIII.

Co jíst pro zdraví ...201

48. Nejdůležitější pravidlo zdravé výživy ...201
49. Zdravotně vhodné, málo vhodné a nejméně vhodné potraviny ...202
50. O kolik mohou změny stravování a životosprávy ovlivnit nemocnost a úmrtnost ...212