

## Obsah

Předmluva.....	9
Úvod.....	15
1. KAPITOLA	
Potravinové a reklamní produkty.....	19
Kdo definuje ekologickou čistotu výrobku?.....	20
Potraviny nárokujejí si název „ekologicky čisté“.....	23
2. KAPITOLA	
Tuky, majonézy, margaríny – podvody s potravinami.....	28
„Zaručeně přírodní“ produkty.....	28
Syntetické tuky – nebezpečí v potravinách.....	29
Trans-kyselinová „blokáda“ v buňkách.....	32
Nestravitelnost syntetických tuků.....	33
Nemáslovité máslo.....	34
Pyšný název „smetanové“.....	35
Margarín – produkt civilizace.....	37
Majonézu, ale ne tuto!.....	39
Tuk s tukem nekamarádi: rostlinné oleje.....	40
Oleje čiré a kalné.....	41
Olej se nesmí zahřívát.....	42
3. KAPITOLA	
Dieta: s cholesterolem, nebo bez něho?.....	45
Trápení s cholesterolem.....	45
Cholesterol – dříč v organismu.....	47
Míra užitečnosti a škodlivosti. Cholesterol v normě.....	48
„Dobry“ margarín, „špatný“ cholesterol.....	53
Ach ty moderní diety!.....	54
Očista organismu od trans-tuků a toxinů.....	57
Sorbenty proti toxinům.....	57
Pomoc játrům, žaludku a střevnímu traktu.....	58
Možnosti darů přírody.....	59
Přírodní produkt proti kancerogenům.....	63

4. KAPITOLA	
Geneticky upravené potraviny .....	64
Co víme o zmutovaných potravinách.....	64
Odstrašující sója .....	67
Pozměněný brambor.....	68
Vše bude dobré ... pokud se tráva „nerozběhne“.	
Dějiny experimentů s geny rostlin.....	70
Podstata „genového problému“.....	74
Proč se vyvíjejí GI-technologie.....	75
Mýtus o sóji a pravda o GM-sóji.	
Řekni mi, z čeho to je?.....	79
Geneticky pozměněná sója – smutné následky .....	80
Je sójové mléko zdravé pro děti?.....	89
Jak lze vstřebat vápník .....	90
Než výrobek koupíte, přečtěte si, co je na obalu .....	92
Populární přísady na bázi GM-komponentů.....	94
Krátký seznam populárních GM-produktů .....	96
5. KAPITOLA	
Cukr a náhražky cukru .....	98
K čemu je organismu cukr.....	103
Pozor na náhražky cukru .....	104
Historie pronikání náhražek cukru na trh.....	106
Co přináší aspartam? .....	108
Náhrady cukru: sladidla a náhražky.....	109
Zvláštní GI-svět aspartamu .....	112
Historie prosazení se aspartamu.....	113
Stížnosti na aspartam .....	115
Zdánlivá dobrota pro důvěřivé lidi .....	117
Pro ty, jimž cukr škodí .....	120
6. KAPITOLA	
Bujon nemůže být sušený .....	122
Recept na „kostkový bujon“ .....	124
Z čeho se dělá „chuť“ .....	126
Odkud pochází rychlost a levnost jídel	
s rychlou přípravou .....	127
Tajemství „rychlého občerstvení“ .....	129

7. KAPITOLA	
Zdravé i nepříliš zdravé jogurty .....	132
Co se nezkazí, nemůže být zdravé.....	133
8. KAPITOLA	
„Věčně živé“ potraviny.....	136
Veje jako malované, ale jalové.....	139
9. KAPITOLA	
Uzení tradiční a dnešní.....	142
Tradiční uzení.....	142
Může být kouř kapalný? .....	143
Udicí kapalina .....	144
Současné chemické uzení.....	145
10. KAPITOLA	
Mořské produkty: užitek i nebezpečí.....	147
Lahůdky z moře .....	147
Maskování krabích tyčinek.....	150
Ryby, ale jaké?! .....	151
Ekologie ryb.....	153
11. KAPITOLA	
Alkohol – falešné opojení .....	155
Dostupnost a kriminalizace alkoholu.....	155
Snadný vstup, ale těžký výstup .....	158
Informativní přílohy .....	161
Příloha 1	
Nařízení hlavního státního hygienika Ruské federace.....	161
Příloha 2	
Klasifikace potravinářských přísad.....	163
Příloha 3	
Přidatné látky, které nejsou povoleny předpisy ČR.....	166
Příloha 4	
Biopotraviny se představují českému spotřebiteli.....	171
Příloha 5	
Seznam doporučené literatury a odkazů.....	178