

# Obsah

---

<b>Místo úvodu několik slov .....</b>	<b>9</b>
<b>Strava a naše zdraví.....</b>	<b>11</b>
TO CO JÍME, TÍM JSME .....	11
STRAVA A DÉLKA ŽIVOTA.....	13
ČLOVĚK JAKO BIOLOGICKÝ SYSTÉM .....	14
HISTORICKÉ PROMĚNY STRAVY A VÝSKYT NEMOCÍ .....	16
STATISTICKÉ VÝZKUMY .....	17
ROZDÍLY MEZI ŽIVOČIŠNOU A ROSTLINNOU STRAVOU .....	17
POTRAVA – ZDROJ ENERGIE .....	18
CO NÁM LEŽÍ V ŽALUDKU .....	20
<b>Obsah látek v našem těle .....</b>	<b>22</b>
<b>BÍLKOVINY .....</b>	<b>22</b>
Maso.....	25
<i>Skryté problémy u jednotlivých druhů masa .....</i>	<i>26</i>
Vejce .....	28
Mléko .....	28
Mléčné výrobky .....	30
<i>Jogurty .....</i>	<i>30</i>
<i>Tvaroh.....</i>	<i>30</i>
<i>Zakysané výrobky.....</i>	<i>31</i>
<i>Sušená mléka.....</i>	<i>31</i>
<i>Máslo.....</i>	<i>32</i>
<b>TUKY – LIPIDY .....</b>	<b>32</b>
Cholesterol .....	35
<b>CUKR.....</b>	<b>36</b>
<b>VLÁKNINA POTRAVY .....</b>	<b>38</b>
<b>Rostlinná strava .....</b>	<b>43</b>
<b>Potravinové doplňky .....</b>	<b>47</b>
<b>Alkohol .....</b>	<b>51</b>
<b>Kofein.....</b>	<b>54</b>
<b>Voda .....</b>	<b>57</b>

<b>Tabulky potravin</b> .....	60
<b>Vysvětlivky</b> .....	63
<b>Recepty</b> .....	73
POLÉVKY .....	73
ZAVÁŘKY .....	80
POKRMY TEPLÉ BEZMASÉ .....	83
VÝROBKY STUDENÉ KUCHYNĚ.....	114
MAJONÉZY, ZÁLIVKY .....	132
RYBY.....	135
MASO .....	142
SLADKÉ POKRMY .....	148
NAKLÁDÁNÍ, KONZERVOVÁNÍ OVOCE A ZELENINY .....	186
<b>Láska nejvyšším darem</b> .....	192
<b>Doslov</b> .....	193