OBSAH

Díl 1. strana

Předmluva ... 1
1. Na co umíráme ... 4
2. Proč je užitečné vědět něco o výživě ... 11
3. Historické proměny stravy a výskyt nemocí ... 15
4. Co musí obsahovat strava ... 18
5. Potřeba energie ... 23
6. Bílkoviny ... 38
7. Tuky ... 58
Základní informace o tucích ve výživě ... 58
Esenciální mastné kyseliny ... 77
Metabolismus cholesterolu a možnosti snížení jeho hladiny v krvi ... 83
Fosfolipidy ve výživě ... 94
Rybí tuk ve výživě ... 96
Vliv teploty a kyslíku na tuky ... 101
8. Sacharidy ... 105
9. Vláknina potravy ... 119
10. Vitamíny ... 126
Vitamín A ... 133
Karotenoidy ... 142
Vitamín D ... 146
Vitamín E ... 152
Vitamín K ... 156
Vitamín C ... 158
Thiamín (B_1) ... 165
Riboflavin (B_2) ... 168
Pyridoxin (B_6) ... 170
Niacin (PP) ... 172
Kyselina listová ... 175
Kobalamin (B_{12}) ... 178
Kyselina pantotenová ... 181
Biotin ... 183
Cholin ... 185
Inositol ... 187
Kyselina lipoová (B_{13}) ... 188
Kyselina pangamová (B_{15}) ... 189
Kyselina p-aminobenzoová ... 189
Bioflavonoidy ... 190
Kyselina orotová ... 196
Ubichinony ... 196
Vitamín U ... 197
Karnitin ... 198

Taurin 200
11. Minerální látky 201
Chlór 208
Fosfor 210
Síra 212
Sodík 213
Draslík 215
Vápník 217
Hořčík 231
Železo 236
Zinek 243
Měď 246
Selen 248
Kobalt 251
Fluór 253
Křemík 255
Mangan 257
Chróm 259
Jód 262
Arzén 266
Molybden 267
Nikl 269
Vanad 270
Lithium 272
Hliník 273
Biogenní prvky: bór, cín, stroncium, titan, wolfram 278
Nebiogenní prvky: bróm, cesium, rubidium, stříbro, zlato 281
Abiogenní prvky: antimon, baryum, berylium, bismut, kadmium, olovo, rtuť, telur, thalium 282
12. Ochranné látky v potravě 292
13. Škodlivé a aditivní látky v potravě 296
Škodlivé látky přirozeného původu v poživatinách 303
Škodlivé přírodní kontaminanty v poživatinách 308
Škodlivé kontaminanty poživatin z vlastní zemědělské výroby 319
Škodlivé kontaminanty poživatin z prostředí 323
Škodlivé látky v poživatinách vznikající při jejich výrobě a skladování 324
Škodlivé látky vznikající při tepelné úpravě poživatin 328
Látky přidávané do poživatin během jejich zpracování (aditiva) 332
Kontaminanty pitné vody 342

Díl 2.
Předmluva I
14. Základní potraviny 346
Obiloviny a obilovinové výrobky 346

Luštěniny ... 358
Brambory ... 364
Zelenina ... 369
Dusičnany v zelenině ... 387
Ovoce ... 394
Olejnatá semena ... 405
Maso a masné výrobky ... 411
Mléko a mléčné výrobky ... 416
Vejce ... 420
15. Pochutiny ... 424
Co znát o koření ... 424
16. Nápoje ... 443
Nápoje, žízeň a pití ... 443
Nealkoholické nápoje ... 444
Pochutiny používané jako nápoj (čaj, káva, kola) ... 447
Alkoholické nápoje ... 449
17. Výživa dětí ... 451
Výživa dětí do 1 roku ... 451
Výživa dětí nad 1 rok ... 470
18. Výživa při sportu ... 478
19. Význam pohybu pro výživu tkání a celkové zdraví ... 490
20. Světové kuchyně a některé výživové směry u nás ... 494
21. Ekonomická stránka zdravé výživy ... 507
22. Recepty zdravých jídel ... 512
Recepty teplně zpracovaných pokrmů ... 523
Polévky ... 523
Obilovinové pokrmy ... 526
Luštěninové pokrmy ... 538
Zeleninové pokrmy ... 549
Úpravy brambor ... 559
Úpravy masa ... 560
Úpravy vajec ... 562
Úpravy mléčných produktů ... 563
Recepty pokrmů bez tepelné úpravy ... 564
Obilovinové kaše ... 565
Obilovinové krémy ... 566
Obilovinové nepečené chleby ... 567
Luštěnino-zeleninové saláty ... 568
Zeleninové saláty ... 568
Pokrmy z mléčných produktů, vajec, olejnatých semen a ovoce ... 574
Pokrmy ze zeleniny, ovoce a olejnatých semen ... 576
Rostlinná mléka ... 577
Dezerty ... 578
Česko - slovenský slovníček ... 580