

OBSAH

Úvod.....	9
1. VITAMÍNY.....	13
<i>Vitamíny rozpustné vo vode.....</i>	15
1.1 Vitamín C.....	16
1.2 Vitamín B1 (tiamín).....	26
1.3 Vitamín B2 (riboflavin).....	28
1.4 Vitamín B3 (niacín).....	29
1.5 Vitamín B5 (kyselina pantoténová).....	33
1.6 Vitamín B6 (pyridoxin).....	35
1.7 Vitamín B7 (biotín).....	37
1.8 Vitamín B9 (kyselina listová).....	39
1.9 Vitamín B12 (kyanokobalamín).....	41
1.10 Vitamín B13 (kyselina orotová).....	44
1.11 Vitamín B15 (kyselina pangamová).....	44
1.12 Vitamín B17 (amygdalín).....	45
1.13 Cholín.....	55
1.14 Inozitol.....	56
1.15 PABA.....	58
<i>Vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K, Koenzým Q 10).....</i>	58
1.16 Vitamín A (retinol, betakarotén).....	58
1.17 Vitamín D (cholecalciferol, D3).....	61
1.18 Vitamín K.....	68
1.19 Vitamín E (tokoferol).....	70
1.20 Koenzým Q10.....	73
1.21 Zásoby vitamínov v tele.....	79
2. MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY.....	81
<i>Makroelementy.....</i>	84
2.1 Chlór (chlorum, Cl).....	84
2.2 Draslík (kálium, K).....	85
2.3 Fosfor (plioshorus, P).....	87
2.4 Horčík (magnesium, Mg).....	88

2.5 Sodík (natrium, Na).....	92
2.6 Vápnik (calcium, Ca).....	93
2.7 Síra (sulphur, S).....	95
Mikroelementy stopové prvky.....	98
2.8 Chróm (chromium, Cr).....	99
2.9 Jód (iodum, I).....	100
2.10 Kobalt (cobalt, Co).....	112
2.11 Mangán (manganum, Mn).....	113
2.12 Meď (cuprum, Cu).....	115
2.13 Molybdén (molybdenum, Mo).....	117
2.14 Selén (selenium, Se).....	119
2.15 Zinok (zincum, Zn).....	121
2.16 Železo (ferrum, Fe).....	124
Pravdepodobne potrebné stopové prvky.....	127
2.17 Bór (borum, B).....	127
2.18 Cín (stannum, Sn).....	128
2.19 Kremík (silicum, Si).....	129
2.20 Nikel (niccolum, Ni).....	130
2.21 Vanád (vanadium, Vn).....	131
Problematické a rizikové prvky.....	132
2.22 Fluór (fluorum, F).....	133
2.23 Hliník (aluminium, Al).....	134
Denné dávky vitamínov a minerálov.....	138
3. TUKY A NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY.....	140
3.1 Triglyceridy.....	140
3.2 Fosfolipidy.....	140
3.3 Cholesterol.....	141
3.4 Esenciálne mastné kyseliny (EMK).....	144
3.4.1 Kyselina linoleová omega 6 (LA).....	145
3.4.2 Kyselina alfa linoleová omega 3 (ALA).....	146
3.4.3 Kyselina eikosapentaenová.....	148
3.5 Zaujímavosti o tukoch.....	151
3.6. Veľký cholesterolový podvod.....	153
4. ENZÝMY.....	157
4.1 Enzýmy a rakovina.....	157
4.2 Enzýmy a ich vplyv na choroby.....	159

5. BIELKOVINY.....	174
5.1 Aminokyseliny.....	174
5.2 Aminokyseliny a ich účinok.....	175
5.3 Zdroje bielkovín.....	182
5.4 Denná potreba bielkovín.....	182
5.5 Sú živočíšne bielkoviny lepšie?.....	185
5.6 Bielkoviny a zdravie.....	186
6. CUKRY, SACHARIDY, POLYSACHARIDY (UHĽOHYDRÁTY).....	187
6.1 Repný cukor (sacharóza).....	188
6.2 Fruktóza (hroznový cukor).....	189
7. VLÁKNINA.....	190
8. VOĽNÉ RADIKÁLY A ANTIOXIDANTY.....	192
8.1 Obrana proti voľným radikálom.....	193
8.2 Voľné radikály a infarkt	195
8.3 Voľné radikály a rakovina.....	196
8.4 Voľné radikály a starnutie.....	196
9. AKO FUNGUJE NAŠE TELO.....	197
9.1 Tráviaci systém človeka.....	197
9.2 Krvný obeh - cievy, srdce, krv.....	207
9.3 Kostí.....	210
10. MÁM RAKOVINU, DÁ SA STÝM NIEČO SPRAVIŤ?.....	213
11. STRAVA A STRAVOVANIE.....	229
11.1 Je chuť jedla rozhodujúca pri výbere stravy.....	229
11.2 Kde nás vedie nesprávna výživa.....	229
11.3 Kuchárske knihy.....	232
11.4 Vlastnosti rôznych potravín.....	232
11.4.1 Mäso.....	232
11.4.2 Mlieko.....	239
11.4.3 Ovocie.....	242

11.4.4 Zelenina.....	243
11.4.5 Pšenica a obilniny.....	244
11.5 Správna strava, reklama a obchod.....	244
11.6 Ako by mala vyzerat zdravá výživa.....	245
12. PREKYSLENIE TELA.....	257
13. VODA.....	260
Záver	269
Literatúra.....	270