

OBSAH

4 Zdravá výživa? Je v tom chaos...

Rozhovor s výživovým expertem Ing. Petrem Havlíčkem.

11 Kalorické bomby: halušky a burger.

Srovnání nejznámějších národních jídel ze 14 zemí. Jak dopadla česká svíčková?

14 Dvacet problematických potravin.

18 Jak se falšují potraviny a „vylepšuje“ maso. V obchodech i v hospodách. Rozhovor s prof. Janou Hajšlovou.

30 Když zdravé jídlo škodí. Přednosta doc. MUDr. Jiří Dolina o nebezpečné posedlosti zdravou stravou.

38 Poruchy příjmu potravy. Ortorexie, anorexie, bulimie, bigorexie...

42 „Éčka“: strašáci v jídle. Prof. Jana Dostálová o tom, co vše se legálně přidává do potravin.

48 Koktejl „éček“? Přehlížená tichá hrozba. A také o glutamátu a umělých sladidlech.

52 Pravda o půstu. Přednosta doc. MUDr. Pavel Kohout o plusech i minusech hladovek.

58 Lepek: prevít, nebo oběť? Co vše může u zdravých lidí způsobit bezlepková dieta? A proč přibývá potravinových alergií? Rozhovor s alergologem MUDr. Martinem Fuchsem.

68 Nemoci z jídla. Jak si dietou přivodit cukrovku. A otázky kolem mléka.

72 Jak nás chuť a vůně klamou. Doc. Zdeňka Panovská o tom, jak jídlo ovlivňuje naše smysly i psychiku.

80 Jak hubnout. A zhubnout. Které potraviny označil RNDr. Petr Fořt, expert na výživu a diety, za riziko?

88 Největší dietní lži. Pravdy a mýty o hubnutí.

90 Ryby na talíři očima MUDr. Kateřiny Cajthamlové.

96 Změny kolem cholesterolu. „V živočišném tuku cholesterol zase tolik nevádí,“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík. A také o nové léčbě i nebezpečí trvanlivých potravin.

102 Nejzdravější potraviny. Co ukázaly nové vědecké studie...

104 Jídlo z pytlíku a (ne)zdravé tuky. „Řada potravin bývala kdysi kvalitnější,“ říká prof. Jana Dostálová z Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT. Na jakém tuku smažit? A čemu se v obchodě vyhnout?