

# Obsah

Předmluva	7
<i>Komu je tato kniha určena?</i>	9
<b>Část první</b>	
VINÍKEM JE VÁHA ... ANEB REGULACE ZÁSOB	13
1. Důvody vaší žaloby	14
<i>Společenské</i>	14
<i>Lékařské</i>	15
<i>Chirurgické</i>	16
<i>Hospodářské a celosvětové</i>	16
2. Důvody nesouladu	18
<i>První viník: mám hlad</i>	19
<i>Druhý viník: mám chuť</i>	20
<i>Třetí viník: štítná žláza</i>	20
<i>Čtvrtý viník: genetika</i>	21
<i>Pátý viník: snížená spotřeba bílkovin     v organismu</i>	22
<i>Šestý viník: potlačování „zbytečných cyklů“</i>	22
<i>Sedmý viník: sodíková pumpa</i>	22
<i>Osmý viník: termogeneze</i>	23

<i>Devátý viník: zpomalená vidlička</i>	23
<i>Desátý viník: kvalita menu</i>	24
<i>Jedenáctý viník: společenský vývoj</i>	24
<i>Dvanáctý viník: věk</i>	25
<i>Třináctý viník: hlad už nemám... ale zákusek bych si dal</i>	26
3. Kdo má zhubnout?	28
4. Ideální váha	31
5. Jak zhubnout?	34
<i>Výdeje organismu</i>	35
<i>Proč jsou diety neúspěšné?</i>	39
<i>Dietní omyly</i>	41
<b>Část druhá</b>	
<b>KVANTITATIVNÍ ŘEŠENÍ</b>	45
6. Pravidla hry	47
<i>Výpočet našich energetických výdejů</i>	47
<i>Převod bodů na talíře</i>	49
<i>Převod talířových ploch na potraviny</i>	50
7. Snídaně	51
8. Obědy a večeře	55
<i>První řešení: jediný chod</i>	55
<i>Druhé řešení: jeden předkrm a jedno hlavní jídlo</i>	56
<i>Třetí řešení: po hlavním chodu sýr, moučník nebo ovoce</i>	58
<i>Čtvrté řešení: kompletní jídlo</i>	59

9. Nápoje	62
<i>Proč se musí pít?</i>	62
<i>Tak kolik se toho má tedy vypít?</i>	64
<i>Co se má pít?</i>	64
10. Zvláštní případy	67
<i>První zvláštní případ: nemám hlad</i>	67
<i>Druhý zvláštní případ: výjimky</i>	68
<i>Třetí zvláštní případ: ukusování</i>	70
11. Léky	74
<i>První cesta</i>	75
<i>Druhá cesta</i>	76
<b>Část třetí</b>	
KVALITATIVNÍ PROSTŘEDKY VÝŽIVOVÉ ROVNOVÁHY	79
12. Bílkovinná rovnováha	85
<i>Maso</i>	89
<i>Ryby</i>	89
<i>Vejce</i>	94
<i>Uzeniny</i>	96
<i>Sýry</i>	97
<i>Jogurty</i>	99
<i>Houby</i>	101
<i>Sója</i>	101
13. Rovnováha cukrů (glycidů)	104
<i>Brambory</i>	107
<i>Obilniny</i>	108

<i>Ovoce</i>	115
<i>Zelenina</i>	117
<i>Jednoduchý cukr</i>	121
<i>Zavařeniny</i>	123
<i>Med</i>	123
<i>Polévka</i>	124
14. Rovnováha tuků (lipidů)	126
<i>Máslo</i>	129
<i>Olivový olej</i>	132
<i>Řepkový olej</i>	133
15. Nápoje	140
<i>Voda</i>	141
<i>Limonády</i>	143
<i>Ovocné a zeleninové šťávy</i>	145
<i>Hypokalorické nápoje</i>	146
<i>Víno</i>	147
<i>Pivo</i>	149
<i>Mošt</i>	150
<i>Aperitivy</i>	150
<i>Alkohol</i>	150
<i>Mléko</i>	151
<i>Káva a kofein</i>	152
<i>Čaj</i>	158
<i>Čokoláda</i>	159
16. Rovnováha ve vitamínech, oligobiogenních prvcích a minerálních látkách	161
<i>Beta karoten</i>	165
<i>Vitamin A</i>	166
<i>Vitamin C neboli kyselina askorbová</i>	167
<i>Vitamin E</i>	168

Vitamin D	168
Vitamin B <sub>1</sub> neboli thiamin	169
Vitamin B <sub>6</sub> neboli pyridoxin	170
Vitamin B <sub>9</sub> neboli kyselina listová	171
Volné radikály	171
Selen	175
Jód	177
Železo	178
Zinek	179
Vápník	180
Hořčík	181
17. Koření, aromatické příchutě a kořenidla	186
Sůl	188
Pepř	191
Hořčice	192
<b>Část čtvrtá</b>	
ZVLÁŠTNÍ VÝŽIVA	195
18. Věk dospívání	196
<i>Jaké nedostatky hrozí dospívajícím?</i>	197
19. Strava a sport	200
20. Přejchod	206
21. Třetí věk jako ohrožená skupina	208
<b>Část pátá</b>	
STRAVA A PROSTŘEDÍ	211
22. Uchovávaní potravin	212

<i>Konzervy</i>	212
<i>Zmrazené a mražené potraviny</i>	214
<i>Mikrovltnná trouba</i>	217
<i>Přídavky a přísady</i>	219
23. Znečištěné životní prostředí	225
<i>Znečištění potravin</i>	226
<i>Znečištění ovzduší</i>	227
<i>Kouření</i>	228
24. Strava a blížká budoucnost	233
<i>Informatika a výživa</i>	233
<i>Výhledy do roku 2000</i>	235
<i>Závěr</i>	242

Z francouzského originálu *Pour ne pas maigrir idiot*, vydaného nakladatelstvím Albin Michel, Paris 1990, přeložila Kateřina Horáčková. Vydání první. Praha 1994. Vydalo Nakladatelství Svoboda jako svou 6416. (7529.) publikaci. Obálku, vazbu a grafickou úpravu navrhl Michal Houba. Odpovědná redaktorka Miluše Krejčová. Výtvarná redaktorka Jana Mikulecká. Technická redaktorka Bohumila Neubertová. AA 10,88 (text 10,68, ilustrace 0,20), VA 12,19. Tematická skupina 08/31. 73/510-21-8.5