

---

# OBSAH

Úvod 11

## Kapitola 1

### **Současná výživa – fakta proti domněnkám 21**

Co je „reálná moderní výživa“ 23

Správný způsob stravování – pojistka dobrého zdraví 25

Přehled faktorů výživy negativně působících na zdravotní stav 25

Jak realizovat reálnou moderní výživu 28

Alternativní výživové styly 28

Jaké potraviny zvolit? 29

Komplikace při formulaci optimální výživy lze demonstrovat příklady 29

Tak tedy – co mám jíst? 32

Detaily o některých problematických potravinách 34

Co je vhodné 36

Vysvětlení některých problémů aktuální výživy 37

Neustávající diskuze na téma tuky 38

Mýty a pověry 40

Zdravé potraviny, které ve skutečnosti zdravé nejsou 40

Mléko je důležité pro zdraví? 51

Shrnutí rizik konzumace kravského mléka a mléčných produktů 53

Kozí mléko 60

Metabolická typologie 62

## Kapitola 2

### **Výživa a nemoci 67**

Oběhová onemocnění 67

Diabetes 70

Rakovina 72

## Kapitola 3

### **Antioxidanty – zdroj zdraví a věčného mládí? 74**

Co dál? 82

---

## **Kapitola 4**

### **Alkalizace a detoxikace – pověry, nebo racionální a zcela reálná úvaha? 83**

- Alkalizace 84
  - Jak se alkalizovat? 85
- Detoxikace 86
  - Jak se bránit intoxikaci? 90
  - Očistná dieta 96
- Protiplísňová dieta 98

## **Kapitola 5**

### **Ideální nebo optimální tělesná hmotnost versus nadváha a obezita 100**

- Příčiny obezity 100
    - Příčiny obezity vyvolané nebo podporované zdravotním stavem 102
    - Příčiny pacientem nezaviněné obezity 103
    - Situace, které jsou hlavní příčinou „získané“ obezity 103
  - Vliv složení stravy (obsahu tří základních živin) 104
  - Vliv přejídání 104
  - Kdy obezita zvýší riziko zdravotních problémů nebo předčasného úmrtí? 104
  - Kdy je člověk obézní? 105
    - Jak zjistit optimální váhu? A jak si ji potom udržet? 107
  - Jak rychle zhodnotit situaci (a riziko) u osob, které evidentně trpí nadváhou? 111
  - Co dělat? 113
    - Používat hyperproteinovou dietu? 115
  - Co byste měli vědět 120
  - Chyby v průběhu redukce aneb Čeho se vyvarovat 121
  - Komerční redukční diety zvané „koktejly“ 122
  - Hladovka – zoufalá snaha, nebo smysluplná záležitost? 123
  - Doplňky stravy v „léčbě“ obezity – odborně i vědecky zdůvodnitelná a prokazatelně účinná pomoc 124
    - Mléko v redukční dietě – ano, či ne? 128
  - Atkinsova dieta 128
  - Dieta podle glykemického indexu 130
  - Sporná doporučení 130
-

---

## Kapitola 6

### **Máme doma baculínka 132**

Jak to řešit? 133

Prevence 133

Stravování ve škole a v rodině 135

Důležitá fakta na téma stravování dítěte 135

Co dělat? 136

Co dělat, když dítě evidentně začíná mít nadváhu? 139

Školní stravování 141

## Kapitola 7

### **Doplňky stravy – podvod století? 144**

## Kapitola 8

### **Sportem a zdravou stravou ke zdraví 149**

Jaké sportovní aktivity 151

Doporučení pro stravování sportujícího dítěte 152

## Kapitola 9

### **Maso je pro muže a zrní pro ženy aneb Žena není muž 154**

Výživová specifika „zvláštních období“ v životě ženy 155

Proč ženy po přechodu téměř nezadržitelně tloustnou? 157

A jak je to s muži? 158

Mužská somatotypologie 158

## Kapitola 10

### **Škola stravování pro věkem pokročilé 162**

Co se děje v průběhu stárnutí 164

Změny v činnosti orgánů zapojených do zpracování potravy

– důsledky, opravná opatření 166

Medicína proti stárnutí 168

Naturopatie 169

Chronické neinfekční degenerativní choroby zhoršují kvalitu života  
starší populace 169

Možnosti využití speciální výživy 171

---

Detaily k možnostem využití některých potravin a speciálních látek 172

Souhrn doporučení pro stravování starší populace 173

Bonus pro zvědavé – celozrnný chléb a pečivo 178

## **Kapitola 11**

**V čem a na čem vařit 179**

Jak vařit 183

Syrová strava 185

## **Kapitola 12**

**Biopotraviny a geneticky modifikované organizmy 186**

Geneticky modifikované organizmy 192

Nutrigenetika a nutrigenomika 194

U lékaře s úsměvem 199

Poznámky 202

Seznam základní literatury 203

Informační zdroje 205

Internetové adresy 205

