

# Obsah

Úvod.....	9
Zelenina v naší stravě .....	12
Má výživa vztah k dlouhověkosti? .....	14
Karcinogeny a antikarcinogeny .....	17
Zelenina proti rakovině .....	19
Brokolice.....	19
Kapusta .....	26
Květák .....	36
Brukev.....	45
Zelí .....	57
Čínské a pekingské zelí.....	70
Štěrbák .....	79
Tuřín.....	85
Mangold .....	92
Zelenina proti jiným nemocem .....	100
Baklažán.....	100
Artyčok .....	108
Kombucha .....	117
Choroby a škůdci košťálovin a ochrana proti nim .....	120
Přirozená ochrana zelenin .....	127