Obsah

Místo úvodu 5

Jíme nebezpečně? 7
Ty naše kilojouly! 11
Nebezpečí číhá – na obzoru tuky! 17
Na chvilku odbočme... 21
Pomohou nám vitamíny? 26
Nadějný vitamín A 30
Stopujeme stopové prvky 36
Selen – příslib nebo hrozba? 41
K čemu nám jsou nestravitelné složky potravin? . . 48
A opět malé odbočení 52
Antioxidanty pro a proti 58
Smažené, uzené... 65
Úprava na škodu věci 69
Prospívá nám vždy to, co nám chutná? 75
Škodlivé skutečně škodí 83
Vznikají karcinogeny v našem organismu? 86
Pijeme jen vodu? 92
Je zelenina jenom potravina? 96
Může škodit nedostatek? 101
Nevídané, neslýchané... 104
Jak tedy máme jíst a žít? 109

Doslov 112