

Obsah

1. Cholesterol a ateroskleróza	7
1.1 Lipoproteiny - transportéry cholesterolu	8
1.2 Receptory na povrchu buňky	10
1.3 Rovnováha v lidském těle	16
1.4 Rovnováha tělesného cholesterolu	18
1.5 Omezit množství cholesterolu v potravě	19
2. Jaká je současná situace v české populaci	31
3. Tradiční česká jídla v úpravě k redukční dietě	37
4. Zeleninové saláty a jídla ze zeleniny	49
5. Poučení z Číny	73
6. Praktická doporučení pro každý den	77