

OBSAH

Úvod	9
Kdy je člověk starý?	13
Výživa je víc než nasycení?	15
Kalorie nestačí	21
Hlavní neboli základní živiny	24
Prázdné kalorie	25
Bílkoviny — kofein stárí	26
Tuky	33
Také se bojíte cholesterolu?	36
Které oleje používat	37
Cukry	39
Obyčejný cukr — přínos nebo nutné zlo?	41
Jak zacházet s tuky	48
Nerostné látky	51
Vápník	53
Fosfor	57
Fluor	58
Železo	58
Jód	61
Stárnout znamená vysychat	63
Sodík	66
Draslík	67
Chlór	67
Co pít?	68
Káva a čaj	71
Alkoholické nápoje	74
Bez vitamínů to nejde	78
Vitamín A	80

Vitamín B ₁	83
Vitamín B ₂	84
Vitamín B ₆	85
Vitamín PP	85
Vitamín B ₁₂ , kyselina listová, vitamín H	85—86
Vitamín C	86
Kolikrát denně jíst	92
Jak se živí staří lidé	96
Výživa v domovech důchodců	96
Výživa v rodinách	101
Jak žijí naši nejstarší občané	106
Kolik vlastně vážíte?	111
Léčení otylosti	135
Redukční dieta	135
Úprava životosprávy	144
Léky proti otylosti	145
Také máte sklerózu?	147
Protisklerotická dieta	152
Dřív než přijde lékař	162
Jak jíst při zkaženém žaludku	162
Jak jíst při náhlém průjmu	164
Co jíst při prosté zácpě	165
Jak se živit při žlučové kolice	167
Jak jíst na začátku infekční žloutenky	169
Nadýmání	170
Nechtějte se léčit sami	173
Hubnutí	174
Nechutenství	174
Bolesti břicha	175
Zvracení	176
Zvracení krve	176
Průjem	177
Krev ve stolici	177
Zácpa	178
Přibývání na váze	179

Osobní hygiena	180
Duševní hygiena	184
Člověk mezi lidmi	187
Hrštka rad na konec	189
Předpisová část (<i>M. Albrechtová, D. Ježková, J. Lidmanská</i>) . . .	193
Polévky masové	198
Polévky bezmasé	199
Polévky mléčné	204
Samostatné pokrmy masité	206
Samostatné pokrmy bramborové	211
Samostatné pokrmy ovocné	217
Samostatné pokrmy zeleninové	220
Moučníky	226
Saláty	232
Rychlé večeře	236
Literatura	243