

Předmluva	5
1 Výživa očima biologů	7
1.1 Základní pojmy	9
1.2 Složení lidského těla	12
1.3 Složky potravin	13
1.3.1 Poměr základních živin	27
1.3.2 Voda	29
1.3.3 Nerostné látky	33
1.3.4 Vitamíny	36
1.4 Co se stane s potravou v lidském těle	51
1.4.1 Trávení v ústech	52
1.4.2 Polykání	55
1.4.3 Trávení v žaludku	56
1.4.4 Trávení v tenkém střevě	58
1.4.5 Činnost tlustého střeva	61
1.5 Výživa různých skupin obyvatelstva	63
1.5.1 Výživa kojenců a batolat	64
1.5.2 Výživa dětí předškolního věku	64
1.5.3 Výživa dětí školního věku	67
1.5.4 Výživa studentů a pracujícího dorostu	70
1.5.5 Výživa pracujících	71
1.5.6 Výživa starých lidí	72
2 Potraviny a jejich zpracování	73
2.1 Potraviny a skupiny potravin	75
2.1.1 Mléko, mléčné výrobky, vejce	75
2.1.1.1 Mléko a mléčné výrobky	75
2.1.1.2 Vejce	85

2.1.2	Maso a masné výrobky	87
2.1.2.1	Maso	87
2.1.2.2	Masné výrobky	102
2.1.3	Tuky	104
2.1.4	Obilniny, rýže, brambory, cukr	112
2.1.4.1	Obilniny, rýže	112
2.1.4.2	Chléb	117
2.1.4.3	Bílé pečivo	118
2.1.4.4	Brambory	122
2.1.4.5	Cukr, cukrovinky	124
2.1.4.6	Med	127
2.1.5	Zelenina, ovoce, luštěniny, houby	128
2.1.5.1	Zelenina	128
2.1.5.2	Ovoce	141
2.1.5.3	Luštěniny	146
2.1.5.4	Houby	147
2.1.6	Nápoje	148
2.1.7	Koření	158
2.1.7.1	Plody a semena	159
2.1.7.2	Listy a nadzemní části rostlin	161
2.1.7.3	Květy a jejich součásti	161
2.1.7.4	Kůra	162
2.1.7.5	Podzemní části rostlin	162
2.2	Nákup a uskladňování potravin	163
2.3	Kuchyňská úprava pokrmů	166
2.4	Jak zacházet s potravinami	169
3	Vaříme rukama i hlavou	171
3.1	Zpracování potravin a příprava pokrmů	173
3.1.1	Zpracování masa	173
3.1.2	Zpracování vajec	179
3.1.3	Zpracování tvarohu a sýrů	179
3.1.4	Těsta	180
3.1.5	Zahušťování pokrmů	181
3.1.6	Úprava zeleniny	182
3.1.7	Úprava ovoce	183
3.2	Jak sestavovat jídelníček	184
3.3	Prostírání	200
3.4	Stolování	206
3.5	Začínáme vařit	211
3.5.1	Vaříme v přírodě	223
3.5.2	Cizí kuchyně	230
4	Předpisová část	237
4.1	Praktické příklady jídel	239
4.2	Polévky	240
4.3	Hlavní jídla	244

4.4	Vaječné pokrmy	252
4.5	Pomazánky	254
4.6	Moučníky	258
4.7	Saláty	264
5	Nemoci a výživa	267
5.1	Nemoci z výživy	269
5.1.1	Otylost	269
5.1.2	Hubenost	271
5.1.3	Nechutenství	272
5.1.4	Zácpa	273
5.1.5	Průjem	274
5.1.6	Alergie na potraviny	274
5.1.7	Otrava klobásovým jedem	275
5.1.8	Otravy houbami	276
5.1.9	Otravy jinými rostlinnými jedy	277
5.1.10	Otrava alkoholem	278
5.1.11	Zubní kaz	280
5.2	Dietní léčení	282
5.2.1	Dieta při zkaženém žaludku	283
5.2.2	Dieta při prudkém střevním kataru	284
5.2.3	Dieta při zácpě	285
5.2.4	Dieta při infekční žloutence	285
5.2.5	Dieta při otylosti	286
6	Jak dál v naší výživě	289
6.1	Racionalizace výživy	291
6.2	Živočišné bílkoviny	291
6.3	Vitamín C	292
6.4	Tuky	293
6.5	Cukr	294
6.6	Mléko	295
6.7	Některé vzácné potraviny	295
6.8	Kultura a hygiena jídla	296
	Použitá a doporučená literatura	298
	Věcný rejstřík	299