

Obsah

1. Úvod:	7
Je třeba stravu něčím doplňovat?	7
1.1 Je správné užívat vitamíny a další užitečné látky ve formě potravinových doplňků?	7
1.2 Cožpak to zaručeně funguje, vzít si nějaký doplněk stravy a těšit se na rychlý a zázračný zdravotní účinek?	8
1.3 Proč každý potřebuje jiné doplňky stravy a proč na každého jinak působí?	8
1.4 Jsou tedy doplňky stravy řešením této situace, nebo jen módní vlnou vyvolanou intenzivní reklamou?	9
1.5 Proč tolik stoupá obliba doplňků stravy?	9
1.6 Jak doplňky dokážou pomoci při prevenci a v boji proti nemocem (příklady)?	10
1.7 Proč doplňky samy o sobě bez podpory zdravou výživou a pohybem nefungují?	15
2. Jak se vyznat v doplncích?	15
2.1 Co jsou to doplňky stravy?	15
2.2 Jak je lze rozdělit?	17
2.3 Proč je naše strava neúplná?	21
2.4 Vyznáte se v etiketách?	23
2.5 Kdo doplňky testuje, registruje a schvaluje?	26
2.6 Jak nabídnout doplněk v lékárně nebo ve fitcentru?	27
3. Jak doplňky působí?	29
3.1 Co je biologická využitelnost?	29
3.2 Před nebo po jídle?	32
3.3 Léky nebo doplňky?	32
3.4 Cena a kvalita doplňků	33
3.5 Platit jen za to, co se vstřebá	35
3.6 Placebo – efekt	36
3.7 Lékaři a doplňky	38
3.8 Působí na každého stejně?	39
3.9 Vedlejší účinky	40
3.10 Doplňky a aditiva	41
3.11 Denní doporučená dávka	41
3.12 Hrozí předávkování?	43
3.13 Mohou se doplňky vzájemně podporovat?	44
3.14 Mohou doplňky působit proti sobě?	45
3.15 Doplňky a těhotenství	46
3.16 Příklady suplementačního plánu	48
4. Přehled doplňků stravy podle skupin	50
4.1 Vitamíny	50
4.2 Minerály	55
4.3 Antioxidanty	64
4.4 Rostlinné extrakty	75
4.5 Doplňky na hubnutí	84
4.6 Doplňky na povzbuzení	91
4.7 Doplňky prospívající činnosti mozku	93
4.8 Doplňky na problémy s klouby	96
4.9 Doplňky s mastnými kyselinami	101
4.10 Probiotika	105
4.11 Enzymy	107
4.12 Hormony	108
4.13 Doplňky sportovní výživy	113
4.14 Dopíng	128

5. Závěr	133
Sám sobě výživovým poradcem	133
6. Tabulková část	134
6.1 Abecední seznam doplňků stravy a navazujících termínů	134
6.2 Doplňky a zdravotní problémy	137
6.3 Jednotky hmotnosti doplňků	138
6.4 Používané zkratky	138
6.5 Jednotky energie	138
6.6 Přepočít mezinárodních jednotek na jednotky hmotnosti vitaminů	138
6.7 Skupiny doplňků dle obsahu účinné látky	139
6.8 Stručné tabulky výživových hodnot běžných potravin	148
6.9 Přehled dopingů	150
6.10 Přehled kontrolních a schvalovacích míst pro oblast doplňků stravy	154
7. Soupis bibliografických citací	156
7.1 Co jsou to doplňky stravy	156
7.2 Jak je to s doplňky	156
7.3 Proč je naše strava nevyvážená	156
7.4 Význam sevevitaminů	156
7.5 Jak doplnit tělesné vyžití a zdraví	156
7.6 Jak doplnit doplněk v lékárně nebo ve zdravotním centru	156
7.7 Jak doplnit původ	156
7.8 Co je biologická vyhlášenost	156
7.9 Před čím nás chrání	156
7.10 Jaké jsou doplňky	156
7.11 Co je a k čemu slouží	156
7.12 Jaké jsou doplňky	156
7.13 Co je a k čemu slouží	156
7.14 Jaké jsou doplňky	156
7.15 Jaké jsou doplňky	156
7.16 Jaké jsou doplňky	156
7.17 Jaké jsou doplňky	156
7.18 Jaké jsou doplňky	156
7.19 Jaké jsou doplňky	156
7.20 Jaké jsou doplňky	156
7.21 Jaké jsou doplňky	156
7.22 Jaké jsou doplňky	156
7.23 Jaké jsou doplňky	156
7.24 Jaké jsou doplňky	156
7.25 Jaké jsou doplňky	156
7.26 Jaké jsou doplňky	156
7.27 Jaké jsou doplňky	156
7.28 Jaké jsou doplňky	156
7.29 Jaké jsou doplňky	156
7.30 Jaké jsou doplňky	156
7.31 Jaké jsou doplňky	156
7.32 Jaké jsou doplňky	156
7.33 Jaké jsou doplňky	156
7.34 Jaké jsou doplňky	156
7.35 Jaké jsou doplňky	156
7.36 Jaké jsou doplňky	156
7.37 Jaké jsou doplňky	156
7.38 Jaké jsou doplňky	156
7.39 Jaké jsou doplňky	156
7.40 Jaké jsou doplňky	156
7.41 Jaké jsou doplňky	156
7.42 Jaké jsou doplňky	156
7.43 Jaké jsou doplňky	156
7.44 Jaké jsou doplňky	156
7.45 Jaké jsou doplňky	156
7.46 Jaké jsou doplňky	156
7.47 Jaké jsou doplňky	156
7.48 Jaké jsou doplňky	156
7.49 Jaké jsou doplňky	156
7.50 Jaké jsou doplňky	156
7.51 Jaké jsou doplňky	156
7.52 Jaké jsou doplňky	156
7.53 Jaké jsou doplňky	156
7.54 Jaké jsou doplňky	156
7.55 Jaké jsou doplňky	156
7.56 Jaké jsou doplňky	156
7.57 Jaké jsou doplňky	156
7.58 Jaké jsou doplňky	156
7.59 Jaké jsou doplňky	156
7.60 Jaké jsou doplňky	156
7.61 Jaké jsou doplňky	156
7.62 Jaké jsou doplňky	156
7.63 Jaké jsou doplňky	156
7.64 Jaké jsou doplňky	156
7.65 Jaké jsou doplňky	156
7.66 Jaké jsou doplňky	156
7.67 Jaké jsou doplňky	156
7.68 Jaké jsou doplňky	156
7.69 Jaké jsou doplňky	156
7.70 Jaké jsou doplňky	156
7.71 Jaké jsou doplňky	156
7.72 Jaké jsou doplňky	156
7.73 Jaké jsou doplňky	156
7.74 Jaké jsou doplňky	156
7.75 Jaké jsou doplňky	156
7.76 Jaké jsou doplňky	156
7.77 Jaké jsou doplňky	156
7.78 Jaké jsou doplňky	156
7.79 Jaké jsou doplňky	156
7.80 Jaké jsou doplňky	156
7.81 Jaké jsou doplňky	156
7.82 Jaké jsou doplňky	156
7.83 Jaké jsou doplňky	156
7.84 Jaké jsou doplňky	156
7.85 Jaké jsou doplňky	156
7.86 Jaké jsou doplňky	156
7.87 Jaké jsou doplňky	156
7.88 Jaké jsou doplňky	156
7.89 Jaké jsou doplňky	156
7.90 Jaké jsou doplňky	156
7.91 Jaké jsou doplňky	156
7.92 Jaké jsou doplňky	156
7.93 Jaké jsou doplňky	156
7.94 Jaké jsou doplňky	156
7.95 Jaké jsou doplňky	156
7.96 Jaké jsou doplňky	156
7.97 Jaké jsou doplňky	156
7.98 Jaké jsou doplňky	156
7.99 Jaké jsou doplňky	156
7.100 Jaké jsou doplňky	156