

/ Obsah

1 / Význam zdravé výživy pro aktivní život	9
2 / Nová pyramida zdravé výživy	12
Jak pracovat s pyramidou	12
Podle jakých kritérií byly potraviny řazeny do pyramidy?	13
3 / Bílkoviny ve výživě	16
Trojpoměr základních živin	16
Kolik je moc a kolik je málo?	17
4 / Tuky a cholesterol	21
Co jsou tuky?	21
K čemu potřebujeme tuky?	22
Jak vybírat tuky?	22
Cholesterol	24
5 / Sacharidy	27
Jednoduché sacharidy	27
Složité sacharidy	28
Oligosacharidy	28
Potřebné množství sacharidů	28
Diabetes a potraviny vhodné pro diabetiky	29
Intolerance mléčného cukru (laktózy)	30
6 / Vlákna	31
Rozpustná vlákna (pektiny)	31
Nerzpustná vlákna (celulóza a lignin)	32
Vlákna při redukci váhy	32
Vlákna z lékárny	34
7 / Glykemický index potravin	35
Co je vlastně glykemický index potravin?	35

Jak se glykemický index zjišťuje?	36
Jak využít glykemický index při hubnutí?	37
8 / Vitaminy a minerální látky	40
Vitaminy	40
Přehled vitaminů rozpustných ve vodě	41
Přehled vitaminů rozpustných v tucích	43
Minerální látky	44
Potřebujete doplňky stravy?	48
9 / Další možnosti preventivní výživy	50
Antioxidanty	50
Probiotika	51
Prebiotika	53
Fytoestrogeny	53
Rostlinné fenoly	55
Nukleotidy	56
Lecitin	56
10/ Funkční potraviny – potraviny pro zdraví	57
Co jsou funkční potraviny?	57
Příklady funkčních potravin	58
Přirozené funkční potraviny	60
11/ Pitný režim a druhy nápojů	62
Optimální pitný režim	62
Jaká jsou rizika nedostatečného příjmu tekutin?	62
Nápoje vhodné a méně vhodné	63
12/ Alternativní výživové směry	67
Vegetariánství	67
Makrobiotika	69
Výhody alternativních výživových stylů	69
13/ Strategie pro zdravé hubnutí	70
Nadváha a obezita	70
Proč se bránit nadváze?	71
Co je normální váha, nadváha, obezita?	71
Možnosti redukce váhy	72

Jak rychle lze zhubnout?	74
Co se děje při hubnutí a co se stane po hubnutí?	75
Přehled nejpůvodnějších diet	75
Hubnutí v praxi	81
Které skupiny potravin jsou vhodné pro hubnutí?	83
Které skupiny potravin je nutno omezovat?	86
Příklad vhodného redukčního jídelníčku	88
Které problémy můžete očekávat při hubnutí a jak je řešit?	90
Jak postupovat po dosažení ideální váhy?	92
Význam pohybu při hubnutí	94
Jak zvládat nástrahy okolního světa a vlastní psychiky	95
Kontakty	96
14/ Výživa v otázkách a odpovědích	99
Otázky ke kapitole Význam zdravé výživy pro aktivní život	99
Otázky ke kapitole Nová pyramida zdravé výživy	100
Otázky ke kapitole Bílkoviny ve výživě	102
Otázky ke kapitole Tuky a cholesterol	104
Otázky ke kapitole Sacharidy	105
Otázky ke kapitole Vlákna	108
Otázky ke kapitole Glykemický index potravin	109
Otázky ke kapitole Vitamíny a minerální látky	110
Otázky ke kapitole Další možnosti preventivní výživy	111
Otázky ke kapitole Funkční potraviny	112
Otázky ke kapitole Pitný režim a druhy nápojů	112
Otázky ke kapitole Alternativní výživové směry	115
Otázky ke kapitole Strategie pro zdravé hubnutí	116
Ostatní dotazy	126
/ Příloha – tabulky nutričních hodnot	128
/ Literatura	136