
Předmluva k českému vydání	5
Předmluva hlavního hygienika ČR k českému vydání	7
Předmluva	8
Předmluva ke 3. kontrolovanému a opravenému dotisku	9
Úvod	10
Část I: Nutriční aspekty živin	13
Energie	25
Organické složky potravy	34
Bílkoviny	34
Tuky	40
Esenciální mastné kyseliny	48
Sacharidy, vláknina	53
Alkohol	58
Vitaminy rozpustné v tucích	61
Vitamin A, β -karoten	61
Vitamin D	68
Vitamin E	75
Vitamin K	80
Vitaminy rozpustné ve vodě	84
Tiamin (vitamin B ₁)	84
Riboflavin (vitamin B ₂)	87
Niacin (vitamin PP)	90
Pyridoxin (vitamin B ₆)	93
Folát	96
Kyselina pantotenová (vitamin B ₅)	101
Biotin	103

Obsah

Vitamin B ₁₂	105
Vitamin C	109
Anorganické složky potravy.....	115
Voda	116
Makroelementy.....	120
Sodík, chlor, draslík.....	120
Vápník	125
Fosfor.....	130
Hořčík	133
Stopové prvky.....	136
Železo	137
Jód	141
Fluór	146
Zinek	151
Selen	155
Měď, mangan, chrom, molybden.....	160
Další stopové prvky	164
Ultrastopové prvky	166
Část II: Preventivní aspekty živin a látek obsažených v potravě	167
Část III: Přílohy	183
Tabulky.....	183
Pracovní skupina „Referenční hodnoty pro příjem živin“	188
Vědecký sekretariát.....	188
Spolupracovnice a spolupracovníci	189
Zkratky	192