

# Obsah

<b>Slovo k čtenářům . . . . .</b>	<b>5</b>
<i>Část první: Výživa a vitaminy</i>	
<b>I. Zdroje lidské energie . . . . .</b>	<b>9</b>
1. Člověk – živý stroj. – 2. Odkud čerpá člověk energii. – 3. Slunce a rostliny zdrojem veškeré energie člověka. – 4. Spotřeba energie stoupá s prací. – 5. Jak se v těle energie uvolňuje. – 6. Člověk přijímá více energie, než kolik jí potřebuje.	
<b>II. Naše živiny a jejich hodnota . . . . .</b>	<b>15</b>
1. Živiny kalorické a nekalorické. – 2. Energetická hodnota živin kalorických. – 3. Hodnota potravin. – 4. Ideální potrava. – 5. Bílkoviny ne plně hodnotné.	
<b>III. Když tělo hladoví . . . . .</b>	<b>19</b>
1. Hladovění úplné a částečné. – 2. Nepostradatelné uhlovodany mohou v potravě chybět. – 3. Minimum bílkovin nesmí chybět. – 4. Hlad po vodě. – 5. Které soli nesmějí chybět. – 6. Hlad po vitamínech. – 7. Zásoby živin v těle. – 8. Zásoby vitaminů. – 9. Hladovění s vodou a bez vody. – 10. Zimní spáči – „umělci v hladovění“.	
<b>IV. Tělo hospodaří živinami . . . . .</b>	<b>28</b>
1. Jak se řídí hospodářství tělní. – 2. Bilance dusíková. – 3. Bilance vitaminová. – 4. Hospodářství živinové řídí hormony. – 5. Spolupráce hormonů s nervstvem. – 6. Vitaminy v hospodářství tělním.	
<b>V. Po stopách objevitelů vitaminů . . . . .</b>	<b>34</b>
1. Vitaminy a civilisace. – 2. Dvojitá cesta k objevu vitaminů. – 3. Pátrá se po neznámých látkách. – 4. Na stopě vitaminů. – 5. Křest vitaminů. – 6. Avitaminosy, hypovitaminosy a hypervitaminosy. – 7. Jména vitaminů.	
<b>VI. Vlastnosti vitaminů . . . . .</b>	<b>45</b>
1. Definice vitaminů. – 2. Původ vitaminů. – 3. Vitaminy po stránce chemické. – 4. Vitaminy přirozené a umělé. – 5. Vitaminy hotové a provitaminy. – 6. Vitaminy, které vznikají	

v těle. – 7. Druhové vitaminy. – 8. Jaké poslání mají vitaminy v těle. – 9. Společné a rozdílné znaky vitaminů a hormonů. – 10. Vitaminy a fermenty. – 11. Jsou vitaminy specifické? – 12. Potřeba a spotřeba vitaminů a jejich osud v těle. – 13. Které vitaminy známe.

**VII. Jak se badá o vitamínech . . . . . 66**

1. Směry vědeckého badání. – 2. Pozor na přípravky vitaminové! – 3. Test a titrace vitaminových přípravků. – 4. Zkoumá se poslání vitaminů v těle. – 5. V laboratoři badatelů o vitamínech. – 6. Člověk pokusným objektem.

*Část druhá: O jednotlivých vitamínech*

**VIII. Vitamin A (xerophthol) . . . . . 83**

1. Dějiny vitaminu A. – 2. Chemie vitaminu A. – 3. Vznik a zásoby vitaminu A v těle. – 4. Kde se vyskytuje vitamin A a jeho provitaminy. – 5. Když je vitaminu A nedostatek. – 6. I nadbytek vitaminu škodí. – 7. Úkoly vitaminu A v těle. – 8. Denní potřeba vitaminu A.

**IX. Vitaminy skupiny B. . . . . 97**

Vitamin B<sub>1</sub> (thiamin, aneurin).

1. Dějiny vitaminu B<sub>1</sub>. – 2. Vlastnosti vitaminu B<sub>1</sub>. – 3. Kde se vyskytuje vitamin B<sub>1</sub>. – 4. Při nedostatku vitaminu B<sub>1</sub>. – 5. Nadbytek vitaminu B<sub>1</sub>. – 6. Jaké jsou úkoly vitaminu B<sub>1</sub> v těle? – 7. Kolik je třeba vitaminu B<sub>1</sub>?

Vitamin B<sub>2</sub> (laktoflavin, riboflavin).

8. Dějiny vitaminu B<sub>2</sub>. – 9. Vlastnosti vitaminu B<sub>2</sub>. – 10. Kde se vyskytuje vitamin B<sub>2</sub>. – 11. Co způsobuje nedostatek vitaminu B<sub>2</sub>. – 12. Jaké je poslání vitaminu B<sub>2</sub>.

Ostatní vitaminy B.

13. Vitamin antianemický. – 14. Význam vitaminu antianemického. – 15. Vitamin M. – 16. Antisprue – vitamin. – 17. Vitamin protipelagrový. – 18. Pelagra. – 19. Vitamin B<sub>6</sub> (adermin). – 20. Faktor B<sub>w</sub>. – 21. Vitamin proti šedivění krys. – 22. Protipelagrosní vitamin kuřecí (kyselina pantothenová). – 23. Vitamin B<sub>3</sub>. – 24. Vitamin B<sub>4</sub>. – 25. Vitamin B<sub>5</sub>. – 26. Vitamin B<sub>7</sub>.

**X. Vitamin C . . . . . 130**

1. Dějiny vitaminu C. – 2. Je kyselina askorbová vitamin C? – 3. Vlastnosti kyseliny askorbové. – 4. Vitamin citrin (P, C<sub>3</sub>). – 5. Vitamin I (C<sub>2</sub>, antipneumonický). – 6. Kde se vyskytuje vitamin C? – 7. Kurděje (skorbut). – 8. Škodí nadbytek vita-

minu C? – 9. Úkoly vitamínu C v těle. – 10. Jaká je potřeba vitamínu C.

**XI. Vitamin D . . . . . 148**

1. Jak byl objeven vitamin D. – 2. Vlastnosti vitamínů D a jejich provitamínů. – 3. Kde se vyskytují vitamíny a protivitamíny D? – 4. Křivice – avitaminosa D. – 5. Přemíra vitamínu D škodí. – 6. Úkoly vitamínu D. – 7. Kolik vitamínu D je třeba.

**XII. Vitamin E (tokopherol) . . . . . 164**

1. Jak byl objeven vitamin E. – 2. Vlastnosti vitamínu E. – 3. Kde se vyskytuje vitamin E. – 4. Když se nedostává vitamínu E. – 5. Je nadbytek vitamínu E užitečný? – 6. Význam vitamínu E. – 7. Vitamin E, hormony a zhoubné nádory. – 8. Jaká je potřeba vitamínu E?

**XIII. Ostatní vitamíny . . . . . 175**

1. Vitamin K. – 2. Vitamin L. – 3. Faktor H (X). – 4. Vitamin F.

*Část třetí: Vitamíny v praxi*

**XIV. Vitamíny v potravinách . . . . . 181**

1. Vitamíny a příprava jídel. – a) Vařenou či syrovou stravu? b) Vitamíny v potravě vařené a pečené. – 2. Vitamíny v konzervovaných potravinách. – a) Potraviny uskladněné. b) Potraviny sušené. c) Potraviny kvašené a uzené. d) Zavařeniny, kompoty, konzervy. – 3. Obsah vitamínů i v čerstvých potravinách kolísá. – 4. Vitaminace potravin. – 5. Vitamíny jako léky. – 6. Vitamíny v kuchyni.

**XV. Tabulky o vitamínech v potravinách . . . . . 203**

1. Masité potraviny. – 2. Mléko a vejce. – 3. Tučky a oleje. – 4. Obilniny. – 5. Zelenina. – 6. Ovoce, lesní a jiné plody. – 7. Různé potraviny.

**Rejstřík . . . . . 215**