

# OBSAH

## I. Díl: část všeobecná

	Strana
Úvod . . . . .	17

## 1. Dietetika

### A. Stať všeobecná:

a) Definice . . . . .	19
b) Poživatiny, potraviny a pochutiny . . . . .	21
c) Potravinové náhražky . . . . .	22
d) Historie výživy . . . . .	27

### B. Kalorická hodnota potravy a potřeba kalorií.

Zákon isodynamie, basální metabolismus, respirační kvocient, specificko-dynamický účín, luxusní spotřeba, odpadové ztráty potravin . . . . .	29
--	----

### C. Zužitkování potravy v organismu.

Zužitkování potravy . . . . .	33
Sytivost a pocit nasycení . . . . .	34
Zažitelnost potravy . . . . .	35
Stravitelnost potravy . . . . .	36

## 2. Základní součásti potravin

A. Bílkoviny a jejich potřeba . . . . .	38
Aminokyseliny . . . . .	42
Bílkoviny . . . . .	55

<b>B. Potřeba uhlovodanů</b> . . . . .	57
Monosacharidy — Disacharidy — Trisacharidy — Polysacharidy — (Škrob	
— Glykogen — Inulin — Celulosa) — Pektiny — Glykosidy . . . . .	65
Saponiny . . . . .	66
Třísloviny . . . . .	67
<b>C. Potřeba tuků</b> . . . . .	67
Kyseliny mastné — Steriny — Lecithin — Cholin — Fosfatidy.	
<b>D. Potřeba látek nerostných</b> . . . . .	75
Sodík — Draslík — Vápník — Hořčík — Fosfor — Křemík — Železo —	
Měď — Mangan — Síra — Prvky halové — Zinek — Bor — Arsen — Vzácné	
kovy.	
<b>E. Potřeba vody</b> . . . . .	95
Těžká voda . . . . .	96
Led a tuhý kysličník uhličitý . . . . .	97
<b>F. Potřeba vitaminů</b> . . . . .	99
V i t a m i n A (A x e r o p h t o l) . . . . .	101
S k u p i n a v i t a m i n u B . . . . .	108
Vitamin B <sub>1</sub> (Aneurin, Thiamin) . . . . .	109
Vitamin B <sub>2</sub> (Laktoflavin, Riboflavin) . . . . .	117
Vitamin B <sub>2</sub> —B <sub>7</sub> . . . . .	122
Vitamin B <sub>6</sub> (Adermin, Pyridoxin) . . . . .	122
Vitamin PP (Kyselina nikotinová Niacin) . . . . .	124
Kyselina pantothenová . . . . .	129
Inositol . . . . .	131
Vitamin H', (Kyselina p.-aminobenzoová) . . . . .	133
Antianemický vitamin (Haemogen) . . . . .	134
Vitamin L . . . . .	135
Vitamin M . . . . .	135
Vitamin Bw . . . . .	135
Kyselina listová, kyselina foliová (Folic acid) . . . . .	135
Vitamin H (Biotin) . . . . .	136
Vitamin C . . . . .	139
Vitamin D . . . . .	149
Vitamin E (Tocopherol) . . . . .	151
Vitamin F . . . . .	153
Vitamin P (Citrin) . . . . .	155
Vitamin K . . . . .	155

<b>XI. Dietotherapie onemocnění žlučníku a cest žlučových.</b>	
Icterus-cholecystitis a cholelithiasa . . . . .	724
<b>XII. Dietotherapie chorob jater a pankreatu.</b> . . . . .	727
<b>XIII. Diety při tuberkulóse</b> . . . . .	730
Dietotherapie bronchiálního astmatu . . . . .	733
<b>XIV. Dietotherapie nemocí krevních</b> . . . . .	734
<b>XV. Dietotherapie žláz s vnitřní sekrecí</b> . . . . .	736
<b>XVI. Dietotherapie nemocí kožních.</b> . . . . .	738
<b>XVII. Diety při chorobách nervových.</b> . . . . .	740
Dietotherapie při sexuální neurasthenii . . . . .	741
<b>XVIII. Umělá výživa.</b>	
1. Výživa sondou . . . . .	741
2. Výživa per rectum . . . . .	743
Kapénkové klysmo . . . . .	745
3. Parenterální výživa . . . . .	745
Intraspongiosní, trvalé kapénkové infuze . . . . .	746
<b>XIX. Stravování v nemocnicích a sanatoriích.</b> . . . . .	747
Seznam použitého písemnictví . . . . .	749
Seznam vyobrazení . . . . .	839
Rejstřík osobní . . . . .	842
Rejstřík věcný . . . . .	855

---

### 3. Potraviny

#### A. Potraviny původu živočišného.

Strana

##### Mléka:

Mléko kravské . . . . .	159
Vlastnosti mléka . . . . .	162
Složení mléka . . . . .	165
Vlivy na složení mléka . . . . .	166
Základní součástky mléka . . . . .	169
Vitaminy mléka . . . . .	176
Mikrobiologie mléka . . . . .	179
Hygiena mléka . . . . .	182
Druhy kravského mléka a colostrum . . . . .	188
Dietetické vlastnosti mléka . . . . .	198
Ženské mléko . . . . .	195
Mléko kozí . . . . .	202
Mléko ovčí . . . . .	202
Mléko kobyli . . . . .	203

##### Mléčné výrobky:

Mléko kyselé, okyselené a zkvašené . . . . .	204
Kefír . . . . .	205
Kumys . . . . .	206
Jogurt . . . . .	206
Kondensované mléko . . . . .	208
Sušené mléko . . . . .	209
Syrovátka . . . . .	211
Tvaroh . . . . .	212
Smetana . . . . .	213
Podmáslí . . . . .	215
Sýry . . . . .	216

##### Vejce.

Stat' všeobecná: . . . . .	235
Složení vajec . . . . .	236
Změny ve vejci při uchování a konzervování vajec . . . . .	244
Dietetické vlastnosti vajec . . . . .	250
Vaječné přípravky . . . . .	254

##### Maso.

Stat' všeobecná. . . . .	255
--------------------------	-----

	Strana
Chemické složení masa . . . . .	267
Masa jatečných zvířat . . . . .	269
Maso hovězí . . . . .	269
Maso telecí . . . . .	272
Maso vepřové . . . . .	274
Maso skopové a jehněčí . . . . .	279
Maso kozí a kůzlečí . . . . .	277
Maso koňské . . . . .	280
Maso králičí . . . . .	282
<b>Vnitřnosti zvířat . . . . .</b>	<b>282</b>
Játra — Ledvinky — Slezina — Mozeček — Brzlík — Plíce — Srdce — Jazyk — Kosti a chrupavky — Morek — Dršťky — Krev.	
Drůbež . . . . .	288
Zvěřina . . . . .	292
Ryby . . . . .	295
Stát všeobecná — Chemické složení rybího masa — Dietetické vlastnosti rybího masa . . . . .	298
Rybí konzervy . . . . .	299
Kaviár . . . . .	302
Měkkýši a korýši . . . . .	303
<b>Uzeniny . . . . .</b>	<b>304</b>
Druhy uzenin — Šunka — Uzenky — Salámy — Jitrnice — Jelítka — Tlačenka.	
Dietetika masa . . . . .	309
<b>Masové výtahy a polévkové přípravky . . . . .</b>	<b>311</b>
Masová šťáva — Masový výtah — Polévkové kostky a koření — Konser- vované koření omáčky	
Náhražky masa . . . . .	313
Želatina . . . . .	314
Výživné preparáty . . . . .	314

## B. Skupina potravin původu živočišného a rostlinného.

### Tuky.

<b>I. Tuky živočišné . . . . .</b>	<b>317</b>
Másla — Složení másla — Vady másla — Dietetika másla . . . . .	329
Hovězí lůj — Skopový lůj — Vepřové sádlo — Husí sádlo — Slepíčí sádlo Koňské sádlo — Kostní tuk . . . . .	333
<b>II. Tuky rostlinné . . . . .</b>	<b>334</b>

	Strana
III. Umělé tuky . . . . .	337
Margarin . . . . .	338
Dietetika tuků . . . . .	338

### C. Potraviny rostlinného původu.

I. Obilí . . . . .	341
1. Mouka — Zušlechťování mouky . . . . .	343
Pšenice — Pšeničná mouka . . . . .	348
Žito — Žitná mouka . . . . .	354
Ječmen — Ječná mouka . . . . .	356
Oves — Ovesná mouka . . . . .	357
Rýže . . . . .	360
Kukuřice — Kukuřičná mouka . . . . .	361
Proso — Pohanka . . . . .	363
2. Škrob . . . . .	366
3. Chléb . . . . .	370
Droždí . . . . .	372
Ztvrdlý chléb . . . . .	374
Chemické složení chleba . . . . .	375
Vady chleba . . . . .	376
Druhy chleba . . . . .	380
Schlütterův celozrnný chléb . . . . .	380
Grahamův chléb — Grovitzův chléb — Steinmetzův chléb — Simonův chléb — Klopferův chléb — Černý, rezný, perníkový chléb — (Pumpernickel), Kraftův chrupavý chléb (Knäckebröt)	
4. Dietetika chleba . . . . .	382
5. Dietetika moučníků . . . . .	386
6. Dietetické pečivo . . . . .	386
II. Luštěniny . . . . .	
Hrách — Čočka — Fazole — Koňský bob — Soja . . . . .	389
III. Okopaniny . . . . .	
Brambory . . . . .	395
Topinambury . . . . .	406
Bataty . . . . .	407
IV. Zelenina . . . . .	408
Stát všeobecná . . . . .	408
Složení zeleniny . . . . .	408
Dietetické vlastnosti zeleniny . . . . .	411

1. Zelenina kořenová . . . . .	412
Mrkev — Pestiňák — Petržel — Celer — Křen — Ředkvička — Ředkev — Vodnice — Tuřín — Červená řepa — Černý kořen . . . . .	415
2. Zelenina salátová . . . . .	416
3. Zelenina lodyžnatá a řapíkatá . . . . .	417
Brukev — Kardý — Chřest — Reveň,	
4. Zelenina kapustovitá . . . . .	420
Kapusta — Zelí — Špenát,	
5. Zelenina kořená . . . . .	423
6. Zelenina se zdužnatělým květenstvím . . . . .	424
Artyčoky — Květák.	
7. Zelenina cibulová . . . . .	425
Cibule — Pór — Česnek.	
8. Plody a semena . . . . .	427
Okurky — Rajska jablčka — Lilek vejcoplodý — Tykev — Melouny — Ze- lený hrášek — Fazolové lusky.	
9. Zelenina konzervovaná . . . . .	431
V. Ovoce . . . . .	433
Stať všeobecná, chemické složení ovoce, dietetické vlastnosti ovoce . . . . .	439
1. Ovoce jádrové . . . . .	441
Jablka — Hrušky — Kdoule — Mišpule, — Oskeruše — Sladké jeřabiny.	
2. Ovoce peckové . . . . .	445
Třešně — Švestky — Slívy — Broskve — Meruňky — Olivy — Dřínky — Bezinky — Vinné hrozny.	
3. Ovoce dužnaté . . . . .	450
Červené jahody — Maliny — Ostružiny — Moruše — Ananas.	
4. Ovoce bobulové . . . . .	452
Rybíz — Angrešt — Borůvky — Brusinky — Dřišťálky — Židovské třešně — Hloh — Šípek — Banány — Citron — Pomeranč — Grape fruit. . . . .	457
5. Ovoce skořápkové . . . . .	460
Ořech vlašský — Lískové oříšky — Para ořechy — Jedlé kaštany — Koko- sový ořech — Mandle — Pistácie a piniové oříšky — Burské oříšky.	
6. Ovoce tropické . . . . .	464
7. Ovoce sušené . . . . .	466
Fíky — Datle — Rozinky — Svatojánský chléb.	
8. Ovocné konzervy . . . . .	469
Ovocné šťávy — Ovocné sirupy a želé . . . . .	470

	Strana
Ovocné jamy — Ovočné marmelády — Ovocná povidla — Ovocné pasty.	472
<b>VI. Pochutiny.</b>	
1. <b>Káva</b> . . . . .	475
Chemické složení kávy — Káva Hag — Příprava kávy — Dietetické vlastnosti, indikace a kontraindikace kávy.	
Kávové náhražky . . . . .	479
2. <b>Čaj</b> . . . . .	481
Složení čaje, příprava čaje — Dietetické vlastnosti čaje.	483
3. <b>Maté</b> . . . . .	486
4. <b>Kakao</b> . . . . .	487
Čokoláda . . . . .	488
<b>VII. Koření.</b>	
1. <b>Podzemní části rostlin</b> . . . . .	492
Zázvor — Galgant — Puškvorec.	
2. <b>Kůry: Skořice</b> . . . . .	494
3. <b>Listy a byliny</b> . . . . .	495
Majoránka — Tymián — Bobkový list — Šalvěj	
4. <b>Květy a součásti květu</b> . . . . .	496
Šafrán — Hřebíček — Kapary.	
5. <b>Plody a semena</b> . . . . .	497
Pepř — Paprika — Kayenský pepř — Nové koření — Hřebíčkové plody — Jalovčinky — Kardamomy — Vanilka — Kmín — Římský kmín — Fenykl — Anýz — Badyán — Koriandr.	
S e m e n a: Muškátové oříšky — Muškátový květ — Hořčičná semena — Mák. . . . .	502
<b>VIII. Houby</b> . . . . .	505
<b>IX. Sladidla.</b>	
1. <b>Cukry</b> . . . . .	508
Dietetické vlastnosti cukru, cukr škrobový, cukr ovocný, cukr sladový. Slad, cukr mléčný, cukerná barviva, griliáš.	
2. <b>Náhražky cukru</b> . . . . .	514
Sorbit, glycyrrhizin, glycerin.	
3. <b>Umělá sladidla</b> . . . . .	515
Sacharin, dulcin, glucin.	
4. <b>Umělý med</b> . . . . .	516
5. <b>Cukrovinky</b> . . . . .	520
Bonbony — Fondán — Likérové bonbony — Bonbony z rosolů (želé) — Gumové bonbony	



Nugát — Orientální cukrovinky — Kokosové cukrovinky — Marcipán — Tvrdé bonbony — Kandity — Karamely — Cukrované ovoce — Šumivé bonbony.	
6. Zmrzlina Eskymo . . . . .	524
X. Ocet . . . . .	525

#### D. Požívatiny minerálního původu.

Kuchyňská sůl . . . . .	527
Dietetika kuchyňské soli . . . . .	530
Dietetické náhražky kuchyňské soli . . . . .	530

#### E. Nápoje.

1. Sodovka a limonády . . . . .	531
2. Šumivé limonády . . . . .	532
3. Pivo.	
Vady piva — Chemické složení piva . . . . .	532
Dietetické vlastnosti piva . . . . .	537
4. Mošt . . . . .	539
5. Víno.	
Chemické složení vín — Druhy vín — Dietetika vína — Ovocná vína . . . . .	539
6. Pálenky . . . . .	550
Cognac . . . . .	550
Druhy pálenek . . . . .	551
7. Likéry . . . . .	551

### 4. Bromatika

Staf všeobecná. . . . .	555
Příprava pokrmů . . . . .	556
Příprava pokrmů účinkem vysokých teplot:	
I. Vaření . . . . .	557
II. Dušení . . . . .	569
III. Pečení . . . . .	570
IV. Smažení . . . . .	576
Hors d'oeuvres . . . . .	577
Polévky . . . . .	578
Omáčky . . . . .	580
Moučnický, kaše a pečivo . . . . .	581
Konservování potravin . . . . .	586
Nádobí . . . . .	607
Barvení potravin . . . . .	609

# Obsah II. dílu

## II. díl: část speciální a dietotherapie

### Speciální dietetika

I. Dietetika stravování.	Strana
Dieta . . . . .	615
Dietetická anamnesa . . . . .	617
Strava bezmasá a vegetářská . . . . .	618
Strava syrová . . . . .	619
Výživa dětí a školní mládeže . . . . .	622
Výživa sportovců . . . . .	624
Dieta při těhotenství a kojení . . . . .	625
Výživa ve stáří . . . . .	627
II. Pathologie a terapie chorob výživy.	
1. Hlad, půst a hladovění . . . . .	628
2. Odemová nemoc . . . . .	629
3. Podvýživa za války . . . . .	632
4. Kury postní . . . . .	633
Indikace a kontraindikace postních kur . . . . .	636
5. Žízeň a kury žízňové . . . . .	637
6. Avitaminosy . . . . .	639
Avitaminosa A . . . . .	639
Avitaminosa B <sub>1</sub> Beri-beri . . . . .	642
Hypovitaminosa B <sub>2</sub> . . . . .	644
Avitaminosa PP, Pelagra . . . . .	645
Avitaminosa B <sub>6</sub> . . . . .	647
Avitaminosa z nedostatku antianemického faktoru . . . . .	648
Polyavitaminosy komplexu vitamínu B, A, CaD . . . . .	648
Avitaminosa C, Scorbuta, Möller Barlovova nemoc . . . . .	650
Avitaminosa D . . . . .	651
Avitaminosa H . . . . .	652
Avitaminosa K . . . . .	653
7. Alimentární alergie . . . . .	653

## III. Dieta při horečkách.

Infekční nemoci . . . . .	657
Spála, sepse, typhus abdominalis, dysenterie a cholera . . . . .	659

## IV. Dietoterapie nemocí trubice zažívací.

1. Dieta při nemocech dutiny ústní, hltanu a jícnu. . . . .	660
2. Dietoterapie nemocí žaludečních:	
a) <i>Gastritis acuta</i> . . . . .	661
b) <i>Gastritis chronica</i> . . . . .	664
c) <i>Dieta při hyperaciditě</i> . . . . .	662
d) <i>Dieta při subaciditě, anaciditě a achylii</i> . . . . .	663
e) <i>Dieta po operacích žaludku a při polknutí cizího tělesa</i> . . . . .	660
f) <i>Dietoterapie vředu peptického</i> . . . . .	664
g) <i>Dietoterapie při gastropse, motorické insuficienci žaludku, hypotonii svalstva traktu zažívacího</i> . . . . .	673
h) <i>Výživa při rakovině žaludku</i> . . . . .	674
3. Dietoterapie nemocí střevních:	
a) <i>Dietoterapie průjmů a střevních nemocí</i> . . . . .	675
b) <i>Meteorismus</i> . . . . .	677
c) <i>Dietoterapie obstipace</i> . . . . .	678

## V. Dietoterapie chorob výměny látek.

1. Dietoterapie hubenosti a kury výkrmné . . . . .	705
2. Kury odtučňovací . . . . .	692
Dietoterapie lipoidos . . . . .	702
3. Dietoterapie cukrovky . . . . .	679
4. Dietoterapie dny . . . . .	707
5. Dieta při arteriosklerose . . . . .	710

VI. Diety při reumatismu. . . . . 711

VII. Dieta neslaná. . . . . 713

VIII. Dietoterapie při srdečních vadách. . . . . 715

IX. Dietoterapie nemocí ledvinových . . . . .	717
Dietoterapie nefrolithiasy . . . . .	719
X. Diety při nemocech cest močových . . . . .	721
Strava acido- a alkalogenní . . . . .	721