

Obsah

1. Několik vět úvodem	11
1.1 Co je to otylost (obezita)?	11
1.2 Hubnutí je módní	12
2. Lze snížit váhu těla „zázračnými“ metodami šarlatánů a snůlků?	15
2.1 Nikdo nemůže zhubnout, pokud nesníží příjem potravy	15
2.2 Nikdo kromě člověka s téměř úplným hladověním nezhubne, jestliže nebude mít dostatečný fyzický pohyb	16
2.3 Pokles váhy nemůže být z principu nikdy větší než 3 kg za týden	16
2.4 Od kdy je užitečné začít s hubnutím? Od dětství!	17
3. Je opravdu možné zhubnout jen po tabletách?	18
3.1 Je proveditelné zapůsobit na metabolismus tuků tak, aby tělo zhublo?	18
3.2 Jakou cestou tyto chemické prostředky působí?	18
3.3 Je „chemické“ hubnutí bezpečné?	20
4. Proč vůbec je radno snižovat tělesnou váhu?	22
4.1 Prvním impulzem pro hubnutí je estetické cítění	22
4.2 Zásadní motivací pro snižování váhy jsou zdravotní důvody	23
4.2.1 Jaké choroby jsou následkem obezity?	23
4.2.2 Ateroskleróza – plouživý pochod a smrtící bomba	24
4.2.3 Vysoký krevní tlak a jiné nemoci oběhové soustavy	25
4.2.4 Diabetes s gustem napadá právě obézní lidi	26
4.2.5 Chudinky klouby lidí s nadváhou	26
4.2.6 Žlučník je u otylých lidí často napadeným místem	27
4.2.7 Je u obézních lidí vyšší pravděpodobnost vzniku rakoviny?	27
4.2.8 Závěrem: Zkracuje obezita pravděpodobnou střední dobu života?	28

5. Jak definujeme nadváhu a otylost?	30
5.1 Problém výpočtu ideální váhy – existuje vůbec „ideální“ váha?	30
5.2 Jak měříme odchylky váhy směrem nahoru?	30
6. Jaký je původ obezity?	34
7. Jaké jsou cesty k snižování nadváhy?	36
8. Předpokladem poklesu váhy je změna životního stylu	39
9. Co rozumíme pod pojmem „dostatečný tělesný pohyb“?	40
9.1 Charakteristika účinného tělesného pohybu	40
9.2 Spotřeba energie při různé fyzické aktivitě	40
9.3 Sport pro děti a pro mladé – ale co se staršími?	45
10. Vliv duševní rovnováhy a činnosti	46
10.1 Jí se i z nudy, ze zlosti nebo ze strachu?	46
10.2 Jí se i proto, že něco chutného je v dohledu?	46
10.3 Jí se ze šetrnosti (dojídání zbytků)?	47
10.4 Nejím, jen uždibuji a ochutnávám	48
11. Rozhodujícím faktorem pro vznik i odstraňování obezity je výživa	49
11.1 Co jsou to živiny?	49
11.2 Význam jednotlivých živin	51
11.3 Je reálná pouze „tabletová“ výživa?	51
11.4 Energetická hodnota živin	52
11.5 Dostáváme potravou i něco jiného než živiny?	53
12. Snížení celkového příjmu živin – základní předpoklad snižování váhy	57
12.1 Energetická potřeba je u lidí velmi rozdílná	57
12.2 Je třeba mít záznamy jídelního a pohybového chování a váhové grafy?	58

13. Základní principy redukčních diet	61
13.1 Rozdělení diet podle přístnosti	61
13.2 Může hubnutí uškodit?	63
14. Snížení příjmu tuků – nezbytné opatření	65
14.1 Přehled tukovitých látek těla a potravy	65
14.2 Průměrný obsah tukovitých látek v potravinách	66
14.3 Co je to skrytý tuk?	69
14.4 Tuky živočišné a rostlinné, nasycené a nenasycené	71
14.5 Cholesterol – vrah	73
14.6 Škodlivost látek vznikajících při kuchyňské úpravě tuků	77
14.7 Spolupráce tuků s vitamínem E a A	78
14.8 Jaké tuky se doporučují při redukční dietě a kolik jich má být?	82
15. Sacharidy – podstatný energetický zdroj	84
15.1 Sacharidy ve výživě nepředstavují jednotnou skupinu se stejnými důsledky	84
15.2 Konzum škrobnatých potravin u obézního člověka	87
15.3 Cukr – prázdné kalorie – a co žvýkačky?	89
15.4 Cukr v nápojích je nenápadný a o to zákeřnější	91
15.5 Vlákniny z obilovin – hit současné doby	93
15.5.1 Definice vláknin	93
15.5.2 Výskyt vláknin v obilovinách	94
15.5.3 Jak vlákniny působí?	96
15.6 Lze doporučit umělá sladidla?	100
15.7 Lze překonat chuť na sladké?	103
16. Konzum bílkovin – omezit, nebo neomezit?	104
16.1 Úloha bílkovin ve výživě a v metabolismu je zásadní	104
16.2 Obzvláště důležité jsou nepostradatelné aminokyseliny	106
16.3 Bílkoviny živočišné a rostlinné	107
16.4 Nedostatek bílkovin bezesporu škodí	109
16.5 A co nadbytek bílkovin – škodí?	111

16.6	Škodí i produkty kuchyňské úpravy bílkovinných potravin?	112
16.7	Mohou škodit i tepelně neopracované bílkoviny?	113
17.	Podkladem redukčních diet je vysoký přívod zeleniny a některých druhů ovoce	115
17.1	Průměrné látkové složení zelenin a ovoce	115
17.2	Sója – výjimečná rostlinná potravina	117
17.3	Ne všechny druhy ovoce jsou pro redukční dietu vhodné	119
17.4	Vysoce významnou složkou zeleniny a ovoce jsou vlákniny	120
17.5	Jak se dívat na zeleninu a ovoce po vaření, zmrazení a konzervování?	122
18.	Význam minerálních látek v potravě	125
18.1	Naše potrava obsahuje příliš mnoho sodíku	125
18.2	Přívod draslíku je třeba posilovat	126
18.3	Další potřebné prvky – vápník, hořčík, železo, zinek, selen a jiné stopové prvky	127
19.	Význam vitaminů potravy	140
19.1	Potřebnost vitaminů a jejich výskyt	140
19.2	Vitaminy rozpustné v tucích	142
19.3	Vitaminy rozpustné ve vodě	146
19.4	Může tělo trpět i nadbytkem vitaminů?	160
20.	Zcela nezbytnou složkou stravy je voda a nápoje	162
20.1	Čím se lišíme od medúzy, aneb přehled vodního hospodářství	162
20.2	Pitný režim obézních lidí	163
20.3	Čaje a extrakty léčivých bylin	165
21.	Je alkohol také živina?	169
21.1	Ano, alkohol je živina velmi vydatná	169
21.2	U obezity – pít, či nepít?	170
22.	Neobvyklé až extrémní výživové režimy	172

23. Jsou i fyzikální cesty redukce podkožního tuku?	177
24. Může k zhubnutí napomoci chirurg?	179
25. Vhodný jídelní režim	181
26. Přehled potravin vhodných pro redukční dietu	183
27. Jakých potravin by se měl obézní člověk vyvarovat?	185
28. Vzorový i pochybný jídelníček v českých poměrech	191
28.1 Nevhodné systémy redukčních diet	191
28.2 Ukázky vhodných redukčních diet	192
28.3 Vaření pro celou rodinu a pro samostatnou osobu	196
29. Jaký jídelníček považují za vhodný Angličané?	198
30. Závěr: Zásadní směrnice pro trvalé zhubnutí	200
31. Občanko, občane – cíle jsi dosáhl, ale co dál?	208
32. Seznam novější populární literatury	211