

Obsah

Slovo úvodem	11
Ring volný, první kolo!	14
Tím myslím kapitola první.	
Proč se naše orgány chovají tak, jak se chovají; proč se jejich chování mění a kdo to způsobuje? Od kdy to platí? A co s tím zmůže Maruška?	
Kapitola druhá	22
Jak kombinovat potraviny ví (možná) kdekdo. Viděli jste Eskymáka vegana? Kolik tak může být cukrářů...	
Třetí kapitola	26
Ovoce kouzla zbavené a proč se chladit v zimě? Jak je to s vitaminy?	
Čtvrtá kapitola	28
Stručný průvodce výrobou vína. Větrná hůrka je pouhý začátek.	
Kapitola pátá	33
Co s tím mlékem? Pít nebo nepít, to je oč tu běží!	
Kapitola šestá	41
Něco málo o zelenině. Proč některá kvasí a jiná ne? Nenechte se zblbnout a nesnězte všechnu cibuli najednou!	
Kapitola sedmá	44
Již staří Řekové a k čemu je vlastně dobrý takový žlučník a proč mají ve střední Americe feferonky. Kdo byli barbaři.	



Kapitola osmá	50
Co pít a proč alkohol jen z rukou lékaře? Cákanec a ti druzí. Na únavu vodu? „Ti Holanďani pijí tak, že bych byl šťastný, kdyby mi tak odtékala vana.“ (Dustin Hoffmann.)	
Devátá kapitola	60
Zeleninu lze pohnojit, člověka též. Tenké střevo versus komerce. Proč už tu dietologu nevysílají?	
Kapitola desátá	70
A ještě přidám nějaká ěčka. Krátká kapitola, ale bude vám po ní dlouho špatně.	
Kapitola jedenáctá	72
Co na nás prozradí chutě. K čemu je aperitiv. A zase cholesterol.	
Kapitola dvanáctá	77
Číňané to znali již dávno. A teď někdo vystupuje a tvrdí, že je to jinak.	
Kapitola třináctá	84
Jak je to s šílenými biochemiky?	
Kapitola čtrnáctá	89
Výživa těhulek a kojících matek.	
Kapitola patnáct	101
Upálit či neupálit? Co na to pan Charles Darwin?	
A na závěr...	103

