



Obsah

Co je metabolismus 8

Zdravá látková výměna 12

Jako hráči našeho týmu 14

Sacharidy 16

Bílkoviny 24

Tuky 32

Minerální látky 40

Vitaminy 44

Sekundární rostlinné metabolity 48

Voda 50

Vláknina 54

Orgány látkové výměny 56

Trávicí soustava 58

Játra 62

Jedna sklenka neuškodí 66

Slinivka břišní 68

Ledviny 72

Křehká rovnováha 76

Látková výměna pod drobnohledem 78

Alfa a omega zdravé výživy 90

Je půst zdravý? 100

Správné složení stravy 102



Do jídla s chutí	116
Dobrou chuť!	122
Posílení na dlouhý den	124
Jak povzbudit látkovou výměnu	136
Odpočinek pro tělo i ducha	154
Cesty k duševní vyrovnanosti	156
Zdravě se žije lépe	162

Když rovnováha chybí **168**

Řízení látkové výměny	170
Diabetes	178
Metabolický syndrom	190
Poruchy metabolismu tuků	192
Žaludek a střeva	202
Potravinové alergie a intolerance	214
Osteoporóza	218
Dna	228
Léta přibývají...	236

Přílohy

Slovníček použitých pojmů	238
Užitečné zdroje	242
Rejstřík	247
Poděkování	255