

OBSAH

Předmluva	
---------------------	--

V Ý Ž I V A

I. Úvod	9
II. Živné látky	11
III. Chemické vlastnosti živných látek a jejich význam ve výživě	14
1. Bílkoviny	14
2. Tuky	15
3. Uhlovodany	17
4. Nerostné látky	19
5. Stopové prvky	20
6. Přidatné látky. Vitaminy	22
IV. Fysiologie výživy	35
1. Trávení	35
2. Nervové řízení trávicích pochodů	42
3. Vstřebávání	44
4. Zažívání	45
V. Výživová potřeba člověka	48
Výživová norma pro děti a mládež	51
Výživová norma pro dospělé	53
Výživová norma pro matky	55
Denní dávky v potravinách (A — E)	56

P O T R A V A

I. Výživná hodnota potravin v theorii	63
1. Potravin y živící	64
2. Potravin y sycící	66
3. Potravin y ochranné	67
4. Absolutní hodnota potravin	69
II. Výživná hodnota potravin v praxi	72
1. Změny kuchyňskou přípravou	73
2. Ztráty vlivem světla	77
3. Ztráty okysličováním	78
4. Ztráty vyluhováním	83
5. Ztráty zahříváním	87
6. Zisky doplňováním	91
7. Sestavy a jídelníčky	94

III. Průvodce po potravinách	99
1. Potraviny živící	100
a) maso	100
b) vejce	105
c) mléko	106
d) tvaroh	108
e) sýry	108
2. Potraviny sytící	109
a) tuky	110
b) ořechy	112
c) mák	112
d) cukr	113
e) včelí med	113
f) čokoláda	114
g) luštěniny	114
h) mlýnské výrobky	117
3. Potraviny ochranné	123
a) brambory	124
b) zelenina	125
c) ovoce	130
4. Koření a pochutiny	137
a) houby	137
b) koření	138
c) pochutiny	140

HYGIENA POŽIVATIN

1. Maso	147
2. Uzeniny	149
3. Ryby	150
4. Vejce	152
5. Mléko	154
6. Zmrzlina	157
7. Sýry	158
8. Tuky	159
9. Mouka	160
10. Chléb	162
11. Brambory	163
12. Ovoce	166
13. Zelenina	168
14. Houby	170
15. Pochutiny	172
Zdravotní závady	178
Doslov	179
Literatura	180
Seznam věcný	181