A Dorling Kindersley Book

Original English Title: Healing Foods
Copyright © 1997 Dorling Kindersley Limited, London
Czech edition © 1998 PERFEKT
Czech translation © 1998 PhDr. Marcela Nejedlá

Potraviny pro zdraví a dobrou kondici

Z anglického originálu Healing Foods (London 1997)
přeložila PhDr. Marcela Nejedlá
Odpovědná redaktorka Ilona Staňková
Technická redaktorka Magdaléna Rejková

Vydal PERFEKT, a. s., Karpatská 7, 811 05 Bratislava,
jako svoji 178. publikaci
Rok vydání 1998
Vydání první

Sazbu podle anglického originálu zhotovil Alias Press,
Bratislava
Vytiskla Neografia, a. s., Martin

ISBN 80-8046-083-3

Obsah

Úvod 6

Vyvážené zdraví 8

Jídlo jako lék 10

Základní zdravý jídelníček 12

Co obsahuje jídlo 14

Trávení a vstřebávání 24

Zvláštní výživa 26

Charakteristiky potravin 28

Mimořádné potraviny 29

Profily 20 potravin s mimořádnou schopností prospívat našemu zdraví, s podrobnostmi o jejich léčebných účincích a vědeckých výzkumech

Hodnotné potraviny 52

30 dalších chutných potravin se schopností prospívat našemu zdraví

Péče o zdraví 74

Tato kapitola radí, kterých potravin zařadit do jídelníčku více, abychom předcházeli nebo léčili konkrétní problémy

Dýchací systém 76

Oči a ústa 77

Trávicí systém 78

Kosti a klouby 80

Oběhový systém a srdce 82

Zdraví ženy 86

Kůže 88

Obranyschopnost organismu 89

Cukrovka 90

Ledviny a močový systém 92

Emoční zdraví 93

Recepty 94

Recepty na lahodné pokrmy připravené z potravin prospívajících našemu zdraví

Zdravá kuchyně 96

Polévky 98

Předkrmy 104

Saláty 108

Hlavní jídla 114

Přílohy a příkrmy 124

Dezerty 128

Čajové pečivo, koláče a muffiny 134

Omáčky a zálivky 138

Přehled dalších hodnotných potravin 142

Vitaminy a minerály 144

Rejstřík 155

Poděkování 160