



Obsah

O autorovi.....	2
Předmluva.....	5
Úvod.....	7
Vitaminy.....	11
Vitamin C (kyselina askorbová).....	11
Vitamin B1 (thiamin).....	15
Vitamin B2 (riboflavin).....	16
Niacin (kyselina nikotinová).....	18
Vitamin B6 (pyridoxin).....	20
Biotin.....	22
Kyselina pantotenová.....	24
Kyselina listová.....	26
Vitamin B12 (cyankobalamin).....	29
Vitaminy rozpustné v tuku.....	32
Vitamin A (retinol).....	32
Vitamin D (ergokalciferol a cholekalciferol).....	36
Vitamin E (alfa-tokoferol).....	39
Vitaminy sk.K.....	42
Minerály ve výživě.....	45
Sodík.....	45
Draslík.....	46
Fosfor.....	48
Kalcium.....	50
Magnézium.....	53
Stopové prvky.....	63
Železo.....	63
Zinek.....	65
Měď.....	66
Selen.....	68
Jód.....	69
Chrom.....	72
Mangan.....	73
Stopové prvky s nejistým nutričním účinkem....	75
Bor.....	75
Fluor.....	75
Molybden.....	75
Nikl.....	76
Křemík.....	76
Vanad.....	76
Kadmium.....	77
Germanium.....	77
Lithium.....	78
Rubidium.....	78