

O B S A H:

Předmluva	5	b) Uhlohydráty v celkové výživě	75
1. Výživa vůbec. Výměna látek	7	c) Tuky v celkové výživě	76
2. Výživa jakožto výměna energií	12	11. Další činitelé výživy	77
3. Hlavní živiny lidské potravy	23	12. Význam nerostných látek ve výživě	84
a) Uhlohydráty	23	13. Potraviny	88
b) Tuky	27	a) Mléko	88
c) Bílkoviny	29	b) Jiné potraviny původu zvířecího	92
d) Jiné ústrojné látky	30	c) Rostlinné potraviny	95
e) Nerostné látky	32	14. Úprava potravy, průmyslová i kuchyňská	99
4. Hlavní výživné skupiny ústrojenců	33	a) Mouky	100
5. Příjem potravy a její zpracování v těle. Trávení	36	b) Kuchyňská a j. úprava potravy	102
A. Trávení v ústech	36	15. Strava masová, rostlinná, smíšená	113
B. Trávení v žaludku	38	a) Skladba potravin původu zvířecího a rostlinného	115
C. Trávení ve střevě	42	b) Rozdíly obojích potravin co do obsahu živin, co do hutnosti a objemnosti	121
6. Vstřebávání a zažívání	47	c) Stavba rostlinných částí u vztahu ke stravitelnosti	124
A. Vstřebávání	47	d) Využitkovatelnost potravin	125
B. Zažívání	48	e) Vyživitelnost člověka potravou rostlinnou a živočišnou	130
7. Výživný význam krve a mízy	51	f) Vegetarism	132
A. Krev	51	g) Výhody smíšené potravy	138
B. Míza	56		
8. Vyměšování	57		
9. Celková výměna látková. Hladovění	60		
A. Výměna látková v celku	60		
B. Hladovění	63		
10. Bílkoviny, uhlohydráty a tuky ve výživě	65		
a) Bílkoviny v celkové výživě	65		

16. Pochutiny. Podnětová a duševní stránka výživy	143	g) Některé další momenty při úpravě a požívání jídla	159
a) Podnětové působení potravy vůbec	143	17. Zvláštní případy výživy	161
b) Koření	145	a) Vliv podnebí, ročních období a j.	161
c) Teplota pokrmů a nápojů	148	b) Vliv práce svalové	164
d) Hlad a apetit	149	c) Výživa dítěte	173
e) Rozdělení příjmu potravy a j.	151	d) Výživa ve stáří	178
f) Pochutiny v užším smyslu	153	e) Výživa nemocných	181
		18. Výživa a tepelné hospodářství těla	187
		Rejstřík	192

Knihy pro další četbu:

B a b á k E., **Tělověda**. Základy biologie člověka (2. vyd., 1. svaz. 1922, nákl. Laichterovým). — **Výživa rostlinami** (Duch a Svět č. 21, nákl. Topičovým). — **Život a teplo** (Duch a Svět č. 32, nákl. Topičovým). — **O přeměnách energií v živém těle**. (Za vzděláním, nákl. Vilímkovým.) — **Brdlík J., Dítě kojenecké** (2. vyd., nákl. Bursíka a Kohouta 1917). — **Zdravé dítě** (Duch a Svět č. 49, nákl. Topičovým). — **Eiselt R., O výživě a nemocech výživy**. (Lid. rozpr. lék. č. 159. 1922, nákl. Ottovým.) — **Mann Q., První rok dětského života**. (Vzděl. knih. Pro dítě.) — **Mareš F., Výživa člověka ve světle fyziologie**. (Nákl. Ottovým 1915.)