

## 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 činitele 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		
a) Podnětové působení potravy vůbec . . . . .	143		
b) Koření . . . . .	145		
c) Teplota pokrmů a nápojů . . . . .	148		
d) Hlad a apetit . . . . .	149		
e) Rozdělení příjmu potravy a j. . . . .	151		
f) Pochutiny v užším smyslu . . . . .	153		
		g) Některé další momenty při úpravě a požívání jídla . . . . .	159
		17. Zvláštní případy výživy . . . . .	161
		a) Vliv podnebí, ročních období a j. . . . .	161
		b) Vliv práce svalové . . . . .	164
		c) Výživa dítěte . . . . .	173
		d) Výživa ve stáří . . . . .	178
		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.)