

stupněm dosažené jimi kulturní výše. Těžší podmínky existenční (naproti kulturám v teplejších i teplých pásmech se vyvinuvším) mohly vésti k tomu, že lidstvo, jež se v nich kulturně vyvinulo, zároveň se stalo lidstvem přibírajícím zvířecí potraviny rozsáhlejší měrou do své potravy; obojí zjev mohl vzniknouti nezávisle. Právě tato zvláštní kultura dnešního lidstva mírné podnebí obývajícího umožňuje však, aby se rostlinné potraviny v jeho stravě rozhojnily bez jakékoliv újmy ve výživě: jednak zdokonalení úpravy potravin, jednak snadný dovoz vhodných živin (zvl. rostlinných tuků) z teplých krajů je tomu přízniv. Zdali značné, potřebu daleko převyšující zmnožení bílkovin, nastávající převážně masitou stravou, podstatně tomuto lidstvu prospělo, je pochybno. Ale právě tak je pochybno, že by výlučná strava vegetářská se dala vědecky zdůvodniti jako lepší než smíšená.

Obsah.

	Str.
Z literatury	4
I. Úvod	5
II. Všeobecné poznámky o výživě živočišného těla	8
III. Organisační masožravců a rostlinožravců	18
IV. Skladba rostlinných částí	22
V. Stravitelnost rostlinných částí	29
VI. Využitkovatelnost rostlinných potravin	33
VII. Umělá úprava rostlinných potravin	42
VIII. Vyživitelnost člověka rostlinnou potravou	55
IX. Výhody smíšené potravy	60
X. Vegetarismus výstřední	67
XI. Umírněný vegetarismus	76

