

O B S A H

ČLOVĚK MUSÍ JÍSTI.

ČÁST PRVÁ. HISTORICKÉ POZNÁMKY.

I. Divoký pračlověk	13
II. Rozhledy po výživě v dálné minulosti	28

ČÁST DRUHÁ. LIDSKÝ STROJ.

I. Energie	34
II. Množství	39

ČÁST TŘETÍ. NEZBYTNÉ PALIVO.

I. Silná trojka	45
Uhlovodany	45
Tuky	46
Bílkoviny a protoplasma	50
Správný poměr silné trojky	55
II. Nerostné součástky	56
Vápník	59
Fosfor	62
Železo	62
Jod	66
Ostatní minerální součástky	67
Jak si člověk opatřuje nerostné součástky	68
Půda, s kterou se špatně zachází	73
III. Vitaminy — nepatrné součástky, ale nezbytně potřebné	76
Vitamin A	83
Vitamin B	85
Vitamin C	87
Vitamin D	90
Vitamin E	95
Vitamin G	96
Vitaminy ve hře přírody	100

ČÁST ČTVRTÁ. SPRÁVNÁ POTRAVA — DOBRÉ ZDRAVÍ.

I. Špejlčková hra	103
II. Kazivé zuby už od pradávna	105
III. Výživa a duševní činnost	116
IV. Životní síla	123
Rasová zdatnost	124
Snahy o prodloužení lidského života	127
Stav národního zdraví	133
V. Cesty lehkověrných	137

ČÁST PÁTÁ. VEZMĚTE A JEZTE.

I. Jak správně jísti	149
Dobře prostřený stůl	149
Psychologická příprava	155
II. Cesta mlýnem	160
Stravitelnost	160
Průchodnost	162
Biologická cena bílkovin	163
III. Bakterie v boji s jídlem	164
IV. Nač kuchařky zapomínají	168
Měkké plátky	168
Opatrujte šťávy	169
V. Přehledka kuchařských knih	173

ČÁST ŠESTÁ. HOSPODÁŘSKÁ STRÁNKA.

I. Živíci se svět	177
Omezení populace	177
Zemědělství počíná	181
II. Plnění spíše	186
Jak to dělá Amerika	186
Překonáme Malthusa?	190

ČÁST SEDMÁ. BUDOUCNOST POTRAVY.

I. Na pomoc přírodě	194
Hned za rohem	196
Jídlo, které má v sobě vše, čeho je třeba	199
Nezbytné rostliny	202

DODATEK

Přiměřená dieta	204
Nerostné součástky	205
Vitaminy	206
Jídlo na den pro dospělé osobu	208
Košík na týden	208