

# OBSAH

Úvod

str. 11

## I. KOVY A JINÉ PRVKY

1. Sůl — sodík (Na)	17
2. Vápník (Ca)	19
3. Hořčík (Mg)	22
4. Zinek (Zn)	27
5. Selén (Se)	31
6. Železo (Fe)	32
7. Ostatní prvky	35
8. Kovy nebezpečné zdraví	41

## II. VITAMÍNY

9. Vitamín C	47
10. Vitamín E	52
11. Vitamín A	55
12. Vitamíny skupiny B	57
12.1 Vitamín B <sub>1</sub> — thiamin	58
12.2 Vitamín B <sub>2</sub> — riboflavin	60
12.3 Vitamín B <sub>3</sub> — niacin	62
12.4 Vitamín B <sub>6</sub> — pyridoxin	64
12.5 Vitamín B <sub>12</sub> — kobalamin	66
12.6 Ostatní vitamíny skupiny B	67
13. Vitamín D — kalciferol	69
14. Vitamín K	70

### III. POTRAVINY

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| 15. Působky v zelenině     | 73 |
| 16. Zelenina               | 76 |
| 17. Luštěniny a obiloviny  | 88 |
| 18. Ovoce                  | 92 |
| 19. Několik slov o křemíku | 95 |

### IV. ABECEDNÍ PŘEHLED POZNATKŮ

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 20. Přehled poznatků | 99  |
| 21. Závěr            | 116 |