

/ Obsah

/ Úvod	7
/ 1 Výživa a zdraví	9
/ 2 Zelenina a ovoce	15
/ 3 Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce	19
/ 4 Pečivo	25
/ 5 Tuky	29
/ 6 Sladkosti a pochutiny	35
/ 7 Tekutiny a pitný režim	39
/ 8 Alternativní výživové směry	43
/ 9 Doplnky výživy	45
/ 10 Obezita a její příčiny, měření stavu výživy	49
/ 11 Metody hubnutí	51
/ 12 Hubnutí v praxi	61
/ 13 Hubnutí a pohybová aktivita	69
/ 14 Problémy spojené s hubnutím	73
/ 15 Těhotenství, kojení a návrat k normální hmotnosti	77

/ 16 Udržení hmotnosti – optimální příjem a výdej energie	79
/ 17 Ostatní dotazy	81
/ 18 Jak upravit jídelníček?	85
1. Proč nehubnu?	85
2. Chci trochu zhubnout, ale nemám na nic čas... ..	87
3. Přizpůsobit se věku neznamena hladovět.	89
4. Práce je důležitější než zdraví?	91
5. Nechci, aby dcera dopadla jako já... ..	94
6. Potřebuji přibrat.	96
7. Miluji čokoládu.	99
8. Jak jíst zdravě v těhotenství a příliš nepřibrat?	102
/ 19 Výživa v číslech	105
Základní živiny	105
Body mass index, příjem energie	105
Základní funkce a denní doporučené dávky vitaminů a minerálních látek	106
Nejlepší zdroje bílkovin v potravinách	110
Obsah cholesterolu v potravinách	111
Obsah vlákniny v potravinách	112
Glykemický index potravin	113
Obsah vápníku v potravinách	115
Obsah sodíku v potravinách	115
Obsah sodíku v minerálkách na českém trhu	117
Obsah vody v potravinách	117
Obsah purinů v potravinách	118
/ Příloha – kontakty a užitečné adresy	121
/ Literatura	125