

Dejiny stravovania 8

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

Základy výživy 12

Hlad a chuť do jedla 14

Chute 16

Čuch a chuť 18

Trávenie živín 20

Sacharidy 22

Vláknina 24

Bielkoviny 26

Tuky 28

Cholesterol 30

Vitamíny 32

Minerály 34

Voda 36

Hotové jedlá 38

Prírodná strava 40

Priveľa alebo primálo? 42

SKLADOVANIE A VARENIE

Aké čerstvé je čerstvé? 46

Konzervovanie 48

Chladienie a mrazenie 50

Kvasenie 52

Surová strava 54

Spracovanie potravín 56

Prísady 58

Tepelná úprava 60

Ako sa varia jedlá 62

Bezpečné varenie 64

TYPY POTRAVIN

Červené mäso	68	Fytolátky	110
Biele mäso	70	Listová zelenina	112
Výseky mäsa	72	Kapustovité	114
Spracované mäso	74	Koreňová zelenina	116
Náhrady mäsa	76	Rod cesnak	118
Ryby	78	Plodová zelenina	120
Plody mora	80	Ovocie	122
Vajcia	82	Huby	124
Mlieko a laktóza	84	Orechy a semená	126
Jogurt a živé kultúry	86	Čili papričky a iné štiplavé potraviny	128
Syr	88	Koreniny	130
Škrobnaté potraviny	90	Bylinky	132
Obilniny	92	Sol'	134
Chlieb	94	Tuky a oleje	136
Cestoviny z Ázie a Talianska	96	Cukry	138
Lepok	98	Výkyvy hladiny cukru	140
Strukoviny	100	Dezerty	142
Sója	102	Čokoláda	144
Zemiaky	104	Sladkosti	146
Ovocie a zelenina	106	Alternatívne potraviny	148
Superpotraviny	108		

NÁPOJE

Pitná voda	152
Káva	154
Čaj	156
Ovocné šťavy a smoothies	158
Perlivé nápoje	160
Energetické nápoje	162
Alkohol	164
Liehoviny	166
Alkohol a telo	168
Víno	170
Pivo	172

STRAVOVANIE

Vyvážená strava	176	Detoxikácia	202
Potrebuje doplňky?	178	Oblíbené diéty	204
Stravovacie zvyky	180	Alergie	206
Západná strava	182	Intolerancie	208
Východná strava	184	Vylučovacie diéty	210
Náboženstvo a etika	186	Strava a krvný tlak	212
Vegetariáni a vegáni	188	Ischemická choroba srdca a mŕtvica	214
Energia	190	Cukrovka	216
Strava a cvičenie	192	Rakovina, osteoporóza a anémia	218
Počítanie kalórií	194	Čo jesť v tehotenstve	220
Málo cukrov	196	Bábätká a malé deti	222
Veľa vlákniny	198	Poruchy príjmu potraviny	224
Prerušovaný pôst	200		

STRAVA A ENVIRONMENT

Ako nasýtiť svet?	228
Intenzívne alebo organické?	230
Z veľkochovu alebo voľného chovu?	232
Spravodlivý obchod	234
Podvody	236
Potravinový odpad	238
Potraviny na cestách	240
GM potraviny	242
Nadmerný a udržateľný rybolov	244
Budúcnosť jedla	246
REGISTER	248
POĎAKOVANIE	256