

Obsah

Úvod	17
Petr Fořt	17
A teď trochu oficialit	23
Oficiální doplněk	24
Cukry	31
Doporučení	32
Kdo moc sladí, tloustne. Je to pravda? (Ivan Mach)	33
Sacharidy a cukry – energie pro mozek a svaly (Petr Fořt)	38
Cukr a tělesná hmotnost	41
Cukr ve výživě dětí	42
Příjem vitaminů a minerálních látek ve stravě dětí	44
Zdravý chrup	45
Existují esenciální sacharidy (spíše cukry)?	46
Diabetes	49
Diabetes a výživa	50
Antioxidanty a některé další specifické látky	59
Doporučení pro stravování diabetiků	63
Konzumace sacharidů a cukru	65
Glykemický index, glykemická nálož a inzulinotropní efekt bílkovin tady	69
Glykemický index (GI)	69
Causa FRUKTÓZA	78
Laktózová intolerance	83
Nízkosacharidové diety	84

Závěry	87
Pšenice aneb pravda o chlebu	87
Souvislosti mezi konzumací cukrů a sacharidů a zdravotním stavem	94
Akrylamid	99
Sacharidy a ovoce (Ivan Mach)	101
Sacharidy – trochu teorie (Petr Fořt)	104
Co vlastně jsou sacharidy?	104
Popis hlavních druhů sacharidů v lidské výživě	105
Použité zdroje	106

Tuky 111

Doporučení	111
Souhrn aneb „jak je to s tuky doopravdy“?	112
Jsou tuky ve výživě nezbytné? ANO, bez diskuze!	114
Diskutabilní vlastnosti tuků	115
Tuky – „schizofrenní“ živina	116
V jaké formě a v jakém množství konzumovat tuky?	117
Obecné závěry	120
Shrnutí	123
Diskuze k opatřením ke zdravější stravě	124
Jak snížit příjem nasycených tuků (SAFA)?	125
Volné a skryté tuky	125
Kolik a jaké tuky?	126
Kdo nám vládne? Hormony!	128
Nadváha a obezita – souvislost s příjmem základních živin v redukčních dietách	130
Souhrn	131
Vhodné hodné tuky – a na co?	132
Použití tuků v kuchyni	133
Deset způsobů jak přidat do stravy zdravé tuky	135
Nasycené tuky nejsou tak špatné (Ivan Mach)	144
Chemie tuků (Petr Fořt)	146
Základní druhy tuků	147

Některé specifické MK a steroly	148
Margaríny (ztužené tuky)	149
Máslo – je lepší než margarín?	152
Margaríny vs. máslo (Ivan Mach)	153
Mléko a mléčný tuk	155
Druhy másla	156
Rostlinné oleje	158
Konjugovaná kyselina linolenová (CLA)	160
Kyselina alfa-linolenová (ALA)	161
Kril	161
Olej z tresčích jater	162
Transnenasycené mastné kyseliny (TMK)	163
Cholesterol – zákeřný zabiják?	168

Soli 190

Doporučení	191
Sůl ve výživě (Ivan Mach)	192
Ve kterých potravinách je přemíra soli?	198
Sůl neboli NaCl (Petr Fořt)	202
Potraviny a pochutiny, obsahující nadbytek soli (nebo sodíku)	202
Na sodík nejbohatší druhy potravin	203
Sodík	209
Sůl (sodík), draslík a tlak krve	213
Diskuze o zdravotních opatřeních	215
Doporučení autora	218
Sůl – její druhy a další „vychytávky“	219
Podoby kuchyňské soli	224
Jód a sůl	231
Co je to jód	232
Jód a štítná žláza	233
Přírodní zdroje jódu podrobněji	235
Problémy s udržením vyváženého příjmu jódu	236
Jód ve stravě	238

Závěry o jódu ve stravě	242
Strumigeny ve stravě	244
Fluór	245
Fluor v potravinách	249
Literární zdroje	251