

# / Obsah

<b>/ Úvod</b> .....	7
<b>1 / Leden</b> .....	9
Energetická a biologická hodnota stravy .....	10
Bílkoviny ve výživě .....	11
Hubnutí nejen po Vánocích .....	13
Zelenina a ovoce v zimě .....	18
<b>2 / Únor</b> .....	21
Sacharidy ve výživě .....	22
Glykemický index potravin .....	22
Jídelníček na horách .....	27
Výživa při nemocech z nachlazení, chřipce, viróze, infekci močových cest .....	29
<b>3 / Březen</b> .....	31
Tuky ve výživě .....	32
Cholesterol .....	33
Ateroskleróza .....	34
<b>4 / Duben</b> .....	39
Vitamíny .....	40
Výživa kojence a batolete .....	41
Nesnášenlivost lepku .....	43
<b>5 / Květen</b> .....	45
Minerální látky .....	46
Laktózová intolerance .....	48
Osteoporóza .....	48
Výživa ve stáří .....	51
<b>6 / Červen</b> .....	59
Antioxidanty .....	60
Bylinky v kuchyni .....	62

Trocha z historie stravování .....	69
Ledviny a výživa .....	71
<b>7 / Červenec .....</b>	<b>73</b>
Vláknina ve výživě .....	74
Zelenina a ovoce v létě .....	78
Výživa sportovce .....	81
Fenyktonurie .....	82
<b>8 / Srpen .....</b>	<b>85</b>
Ostatní složky stravy .....	86
Potravní doplňky .....	87
Hygiena výživy .....	88
Jídelníček o dovolené .....	90
<b>9 / Září .....</b>	<b>93</b>
Pitný režim .....	94
Děti a výživa .....	95
Výživa při hepatidě A .....	101
<b>10 / Říjen .....</b>	<b>105</b>
Cizorodé látky v potravinách .....	106
Výživa těhotných a kojících žen .....	108
Šetřící diety .....	110
<b>11 / Listopad .....</b>	<b>115</b>
Alternativní směry výživy .....	116
Výživa při diabetu (diabetes mellitus) .....	120
Přírodní toxiny v potravinách .....	121
<b>12 / Prosinec .....</b>	<b>123</b>
Polévky ve výživě .....	124
Vánoce zdravěji .....	126
Výživa po zánětu žlučníku .....	127
<b>/ Závěr .....</b>	<b>131</b>
<b>/ Literatura .....</b>	<b>133</b>