

OBSAH

Poděkování	11
Předmluva <i>Helen Singer Kaplan, M.D, Ph.D.</i>	13
Kapitola 1: Rakovina prsu – jaká je pravda	15
Úvod	15
Jak vnímá problém rakoviny prsu žena	18
Statistiky a vaše osobní riziko onemocnění rakovinou prsu	19
Zásadní význam zdravé stravy v primární prevenci rakoviny prsu	24
Jezte více ovoce a zeleniny: pětkrát denně pro zdraví	26
Jak působí fytochemické látky na estrogény v boji proti rakovině	28
Kapitola 2: Rizikové faktory u rakoviny prsu	35
Anatomie prsů	35
Co to je rakovina prsu	36

6 • Obsah

Bulky v prsu nemusejí být vždy karcinogenní	38
Koho ohrožuje rakovina prsu	38
Faktory, které zvyšují vaše riziko	41
Každá žena má možnost snížit své riziko	53
Strava prospěšná pro prsy je základem snížení rizika	54
Kapitola 3: Geografické hledisko výskytu rakoviny prsu	55
Vliv výživy na rakovinu prsu v celosvětovém měřítku	55
Migrační studie ukazují, že žít na západě může být zdraví nebezpečné	57
„Jaký význam mají mezinárodní výzkumy rakoviny pro můj život?“	58
Co je součástí tradiční stravy a způsobu života	59
Japonsko – živá laboratoř pro výzkum rakoviny prsu	60
Kapitola 4: Je tuk v potravě hrozbou?	65
Výzkumy souvislostí mezi tukem a nádory prsu, prováděné na zvířatech	66
Konzumace tuku a rakovina prsu u žen	67
Ženy a zdraví – studie, která učí ženy správně jíst	69
Nízkotučná strava nestačí	73
Kapitola 5: Význam ovoce a zeleniny pro prevenci rakoviny prsu	75
Málo tuků – hodně fytochemických látek	76
Ovoce a zelenina chrání před rakovinou	77
Fytochemické látky – přírodní rostlinná lékárna	79
Rostlinné potraviny důležité pro lidskou výživu	84
Kapitola 6: Estrogenové nebezpečí	89
Objevení souvislosti mezi estrogenem a rakovinou prsu	89
Estrogenový cyklus	91
Jak dosáhnout optimální rovnováhy estrogenů v organismu	95

Estrogen – prvek mnoha rizikových faktorů	99
Je možné estrogenové riziko oslabit?	100
Kapitola 7: Jak co nejvíce omezit škodlivý vliv estrogenu	103
Farmaceutické možnosti blokování účinků estrogenu	104
Složky běžných potravin zamezující rakovině prsu	108
Kapitola 8: Rostlinné látky – obrana proti rakovině prsu	111
Indoly a příbuzné látky v čeledi křížovitých	112
Izoflavony v sójových bobech	116
Karotenoidy a jejich vliv na zdraví člověka	120
Jak působí vláknina na estrogen v trávicí soustavě	123
Bioflavonoidy a další nové směry fytochemického výzkumu	126
Kapitola 9: Stravovací návyky je třeba ihned změnit	129
Aktuální rady odborníků ohledně zdravé výživy	129
Pouze pro vaše oči	131
Překážky zdravé výživy aneb „fast food – fat food“	133
Kapitola 10: Sedm strategií pro zdravou výživu	139
Strategie číslo 1: Změny v jídelníčku zavádějte <i>pomalou</i>	139
Strategie číslo 2: Jezte <i>více</i> ovoce a zeleniny	141
Strategie číslo 3: <i>Vyzkoušejte</i> nové recepty	144
Strategie číslo 4: Zjistěte, <i>co obsahují</i> jídla, která jíte	147
Strategie číslo 5: <i>Ved'te si záznamy</i> o tom, co jste snědli	150
Strategie číslo 6: Jezte správné množství <i>vlákniny</i>	151
Strategie číslo 7: Najděte <i>náhradu</i> za tučnější jídla	152

Kapitola 11: Rady a doporučení	157
Důležitost včasného zjištění rakoviny prsu	159
Strava a životní styl: význam sportování	161
Sedmidenní jídelníček	162
Recepty a kuchařské knihy	171
 Kapitola 12: Otázky a odpovědi	 173
 Kapitola 13: Recepty	 185
Zapečená medová tykev	186
Špenátový salát s jahodami	186
Květák po italsku	187
Zelný salát Confetti	187
Chutný salát se zelím a ovocem	188
Japonský salát se zeleninou a tofu	189
Cukety po mexicku	190
Čínský zelný salát	191
Míchaná zelenina po čínsku	191
Překvapení s květákem a brokolicí	193
Pyré z karotky a pastináku	193
Chutný sladký tuřín	194
Mrkvový salát Tricolor	195
Mrkev ve vývaru	195
Nadívaná pečená jablka	196
Zeleninová polévka podle Karen	196
Guláš z mrkve a fazolí	197
Zelná polévka	198
Papriková pochoutka s těstovinami	199
Linguini Florentine	200
Lasagně s tofu	200
Pizza Perfect	201
Špagety s masovou omáčkou	202
Linguini Primavera	203
Kuřecí plátky po italsku	204
Kuřecí soté s čerstvou zeleninou	204

Krůtí plátky s ostrou ovocnou omáčkou	205
Kuřecí salát se zeleninou	206
Kuře po orientálsku	207
Kuře s brokolicí	208
Zeleninová směs s tofu	209
Tofu Rancheros	209
Sladkokyselá zeleninka	210
Ratatouille s tofu	211
Zeleninová směs francouzského venkova	212
Brokolice Tangy Sečuán s rýží	213
Restované tofu kostky na víně	213
Zeleninová omeleta	214
Salát s lososem	215
Vaječná smaženka se zavařeninou	216