

OBSAH

MOJE OSOBNÍ STRAVOVACÍ HISTORIE	10
JÍDLO JE MNOHEM VÍC NEŽ SE JEN ŽIVIT	17
Ti nejzdravější lidé vůbec nejlí „zdravě“	18
Otázka chuti	22
LIDSKÉMU DRUHU PŘIMĚŘENÝ ŽIVOT	25
Ohlédnutí za historií výživy	29
Pohled do budoucna: důsledky pro výživu	34
Záleží na dávce	36
Výživa a pohyb	37
Inzulínová rezistence	41
PRVNÍ PILÍŘ VÝŽIVY:	
Druhu přiměřené rozdělení potravy a moderní realita výživy	43
Glykemický index	45
Bílkovina	49
Tuky	53
Uhlohydráty	57
Tělesné hranice kompenzace chybné výživy	58

DRUHÝ PILÍŘ VÝŽIVY:

Plnohodnotnost nebo nedostatek v nadbytku	61
Vznik problému	62
První oběť nedostatku v nadbytku	64
Konkrétní příčiny dilematu	66
Optická past neboli nahoře huj, dole fuj	66
Skrytá hra s chuťovými a aromatickými látkami	67
Rafinování	68
Trvanlivost	69
K roli zodpovědnosti průmyslu	70
Trampoty s uhlohydráty.	71
Trampoty s tukem	73
Esenciální mastné kyseliny	76
Které mastné kyseliny jsou kde?	77
Několikanásobně nenasycené mastné kyseliny:	
omega-3-mastné kyseliny	78
Několikanásobně nenasycené mastné kyseliny:	
omega-6-mastné kyseliny	79
Bílkovina na plnohodnotné úrovni	81
Rostlinná bílkovina	81
Živočišná bílkovina mimo maso:	
Mléčné výrobky a vejce	81
Ryby	82
Maso	85
Východiska z dilematu maso	89
Medikamenty zamořené maso	91
Nebezpečné maso	92
Zkažené maso a skandály kolem masa	93
Zrůdné maso	94
Shrnutí trampot s masem	96
Výhody masa	98
Zodpovědnost a vědomí	
při obstarávání a přípravě potravy	100
Faktor nákladů a nemocí	102

TŘETÍ PILÍŘ VÝŽIVY:	
Rovnováha kyselin a zásad	105
Historie překyselení	105
Překyselení na duševní a sociální rovině	108
Překyselení na rovině výživy	110
Kyselý život těla	111
Nejdůležitější tvůrci kyselin a zásad	114
Odkyselující opatření vedle výživy bohaté na zásady	116
ČTVRTÝ PILÍŘ VÝŽIVY:	
Typu přiměřená výživa	119
Extrémní typy a extrémy výživy	121
Test k určení typu podle termického rozdělení	125
Čtyři extrémy neboli vysoká škola typizace	128
Rozdělení potravy podle termické kvality	130
Energetika potravy z čínského pohledu	135
Všechno individuální je nákladnější	136
DALŠÍ PILÍŘE ZDRAVÉ VÝŽIVY	138
PŘÍPRAVA JÍDLA	141
Moderní postupy neboli Méně je více	142
Alchymie a umění vařit	144
Správné sestavení	146
Malé kuchyňské bylinky a koření – použití a účinek	147
Květiny na stole a na talíři	152
Ovocné květy jara	155
Letní květy	156
Podzimní květy	157
Zimní květy	159

Zvláštní strategie přípravy	159
Méně doporučené strategie přípravy	162
KRITIKA SPECIÁLNÍCH FOREM VÝŽIVY	163
Vysoká škola fanatismu	164
Dieta podle krevních skupin	165
Fit pro život	166
Dělená strava	167
Bílkovinné výkrmné diety	169
Vegetariánství a veganství	170
Vegani	172
Sluneční strava	173
Syrová strava	174
Instinktivní terapie podle Burgera	175
Makrobiotika	176
Montignac, Glyxova dieta apod	177
Každodenní bída mezi hladem a inzulinovou pastí	178
Olejová a bílkovinná strava podle Johanny Budwigové	180
Dieta Fit for Fun	181
Výživa a ortomolekulární medicína	183
Tradiční asijské formy výživy	190
KRITIKA JEDNOTLIVÝCH POTRAVIN	192
Geneticky upravená strava	192
Voda, sůl a chléb	194
Sůl	194
Chléb	196
Mléko	197
Cukr a sladkosti	198

POTRAVA PRO DUCHA	201
POTRAVA PRO LÁSKU	203
Čokoláda jako afrodiziakum	214
Kouzlo muškátového oříšku	217
JINÉ „FORMY VÝŽIVY“	218
Pití a nápoje	219
Voda života	219
Zásaditý nápoj	224
Alkohol a osmotický problém	225
Káva a jiné poživatiny	226
Takzvané limonády	229
Plnohodnotnost nápojů	230
Nápoje v zrcadle jejich účinků na rovnováhu kyselin a zásad	232
Typu přiměřené nápoje	233
PERSPEKTIVY DO BUDOUCNA	235
Pozitivní budoucnost ve výživě?	238
Jak se dají všechny poznatky smysluplně shrnout?	239
KULINÁŘSKÝ DOZVUK	242
Varianty snídání	242
Něco malého na polední stůl	250
Něco chutného pro sváteční večer	255
Malý sladký dozvuk	262