

Obsah

Proč vznikla tato kniha	7
Správné tuky-cesta ke zdraví	9
Kapitola 1 - O tucích	13
Druhy tuků	13
Cholesterol - pověry a fakta	15
Kapitola 2 - Omega tuky - životně důležité tuky	20
Historie omega tuků	20
Omega-6 tuky	22
Rostlinné oleje	24
Omega-3: základ zdraví	26
Zdraví Eskymáci	26
Správný poměr omega-9/omega-3	26
Nedostatek omega-3	27
Kde se omega-3 nacházejí	28
Rostlinné zdroje	28
Živočišné zdroje	28
Zdravotní účinky omega-3	44
Srdečně-cévní nemoci	44
Zdravotní poruchy a nemoci ovlivněné působením omega-3	47
Alkoholismus a artróza	47
Astma a zhoršené dýchání	47
Autoimunní nemoci	48
Bolesti hlavy	48
Detoxikace	49
Imunita	49
Lupénka a další kožní problémy	49
Makulární degenerace	49
Nadváha	49
Osteoporóza	50
Popáleniny	50
Psychické poruchy a nemoci	50

Podpora léčby	52	Červené víno	97
Rakovina	52	Koření	100
Snížení stresu	54	Antioxidanty	102
Snížení hladiny kyseliny močové	54	Vláknina	105
Zánět střevní (Crohnova nemoc, ulcerózní kolitida)	54	Pravidelný pohyb	106
Omega-3 a ženy	54	Kapitola 4 - Nadváha	109
Kapitola 3 - Středomořská strava	61	Typy obezity	109
Studie sedmi zemí	63	Příčiny obezity	109
Seznamte se se Středomořskou stravou	63	Co je to BMI?	111
Krém	64	Proč zhubnout?	111
Tuky pro zdraví	65	Omega tuky a nadváha	113
Obezita v Řecku	66	Tuky nezpůsobují nadváhu	114
Francouzský paradox	67	Nezdravé tuky	116
Středomořské studie	69	Zdravé tuky	117
Základní principy středomořské stravy	72	Zdravé sacharidy	118
Olivový olej	75	Doporučení při hubnutí	120
Jak se olivový olej vyrábí	76	Kapitola 5 - Středomořská kuchyně	121
Extra panenský a další druhy olivového oleje	76	Chutné středomořské recepty	122
Co se v olivovém oleji nachází	78	Recept na zdraví	149
Olivový olej v kuchyni	79	Dodatky	150
Zdravotní účinky středomořské stravy a olivového oleje	80	Literatura	159
Další potraviny ve Středomořské stravě	83	Rejstřík	165
Olivy	83	O autorovi	166
Zelenina	83		
Ovoce	85		
Mléčné produkty	88		
Obilniny	90		
Glykemický index	92		
Ocet	94		
Luštěniny	95		
Vejce	95		
Maso	96		
Moučníky	96		
Léčivá síla medu	96		
Káva	97		