

Výživa a potraviny

ČASOPIS SPOLEČNOSTI PRO VÝŽIVU

řídí

**Ing. Ctibor Perlín, CSc.
s redakční radou,
odpovědný redaktor
Jiří Janoušek**



**Ročník 62
2007**

ÚVODNÍKY

- Pozitivní a negativní naší stravy (1).....	1
- Pozitivní a negativní příjmu tuků (2)	29
- Bílkoviny (3).....	57
- Dnes o sacharidech (ale nejen o nich) (4).....	85
- Vitaminy – biologické „kořeni“ stravy (5)	113
- Minerální látky (6).....	141

ČLÁNKY

<i>Augustin Jozef, Doc., PharmDr., Ph.D.</i>	
- Minerální látky vo výžive a zdraví	21
<i>Berger K., G., Dr.:</i>	
- Jedlé tuky bez trans-nenasycených mastných kyselin.....	25
<i>Blatná Jarmila, Ing., CSc.:</i>	
- Současné znalosti o karotenoidech.....	79
<i>Buňka František, Ing., Ph.D.: viz Hrabě Jan, Doc., Ing., Ph.D.</i>	
<i>Brát Jiří Doc., Ing., CSc.: viz Dostálová Jana, Doc., Ing., CSc.</i>	
<i>Culková Jana, Ing.: viz Dostálová Jana, Doc., Ing., CSc.</i>	
<i>Čurda Dušan, Prof., Ing., CSc.:</i>	
- Co dovedou obaly.....	32
<i>Davídek Jiří, Prof., Ing., DrSc.: viz Prugar Jaroslav, Doc., Ing., DrSc.</i>	
<i>Dobiáš Jaroslav, Ing., CSc.: viz Opatová Hana, Ing., CSc.</i>	
<i>Dostálová Jana, Doc., Ing., CSc., Brát Jiří, Doc., Ing., CSc., Cul-</i>	
<i>ková Jana, Ing., Folprechtová Blanka, Ing.:</i>	
- Složení mastných kyselin tuku instantních přísadků do kávy a čaje, rostlinných šlehaček a dehydrovaných polévek a bujónů	60
<i>Erban Vladimír, RNDr., CSc.:</i>	
- Listerie a jimi způsobená onemocnění	43
<i>Erban Vladimír, RNDr., CSc.: viz Kováčiková Eliška, Ing., Ph.D.</i>	
<i>Faitová Kateřina, Ing., Ph.D., Prugar Jaroslav, Doc., Ing., DrSc.,</i>	
<i>Lachman Jaromír, Prof., Ing., CSc.:</i>	
- Polyfenolové látky v českých vínech	2
<i>Filip Vladimír, Doc., Ing., CSc.: viz Pokorná Iveta, Ing., Ph.D.</i>	
<i>Folprechtová Blanka, Ing.: viz Dostálová Jana, Doc., Ing., CSc.</i>	
<i>Fryč Jiří, npor., Ing.: viz Hrabě Jan, Doc., Ing., Ph.D.</i>	
<i>Gabrovská Dana, Ing.:</i>	
- Mohou celiaci konzumovat oves – stále nevyřešená a řešená otázka	162
<i>Gřesová Pavlína, Ing., Ph.D.: viz Strohal Jan</i>	
<i>Hiemer Jiří, Ing., Marová Ivana, Doc., RNDr., Ph.D., Illek Josef,</i>	
<i>Doc., MVDr., DrSc.:</i>	
- Množství antioxidantů a antioxidační kapacita vybraných druhů potravin	150
<i>Hlavatá Karolína, Mgr.:</i>	
- Vápník, vitamin D a obezita.....	109
<i>Houška Milan, Ing., CSc.: viz Strohal Jan</i>	
<i>Hrabě Jan, Doc., Ing., Ph.D., Buňka František, Ing., Ph.D., Mišurcová</i>	
<i>Ladislava, Ing., Fryč Jiří, npor., Ing., Šroll Boris, pplk., Ing.:</i>	
- Dávky předpřipravených potravin pro AČR.....	40
<i>Hrubý Stanislav, Prof., MUDr., CSc.:</i>	
- Probiotika a prebiotika.....	6
- Ochranné faktory ve výživě seniorů.....	101
- Ztráty vitaminů a minerálních látek při kuchyňské úpravě.....	125
<i>Hrubý Stanislav, Prof., MUDr., CSc., Petráš Petr, RNDr., CSc.:</i>	
- Bakteriální toxiny – současný stav	30
<i>Hrubý Stanislav, Prof., MUDr., DrSc., Stránský Miroslav, Doc., MUDr.:</i>	
- Několik poznámek k letáku MZd ČR „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“.....	81
<i>Hvánek Josef, Prof., MUDr., DrSc.:</i>	
- Dovedeme správně diagnosticky využít zvýšené hladiny homocysteinu v krvi?.....	89
<i>Chocenská Eva, RNT: viz Kohout Pavel, Doc., MUDr., Ph.D.</i>	
<i>Illek Josef, Doc., MVDr., DrSc.: viz Hiemer Jiří, Ing.</i>	
<i>Ingr Ivo, Prof., Ing., DrSc.:</i>	
- Zemědělská produkce jatečných zvířat a vlivy na jakost masa. 34	
- Máme jíst maso?.....	157
<i>Jeleníková Jarmila, Ing., Ph.D.: viz Pipek Petr, Prof., Ing., CSc.</i>	
<i>Kalač Pavel, Prof., Ing., CSc.:</i>	
- Vztah mikrobioty střevního traktu k některým civilizačním chorobám.....	73
<i>Kavínová Jana: viz Rambousková Jolana, MUDr., CSc.</i>	
<i>Kohout Pavel, Doc., MUDr., Ph.D., Chocenská Eva, RNT:</i>	
- Průzkum příjmu vlákniny v České republice	129
- Polévka je grunt	148

<i>Komprda Tomáš, Prof., MVDr., CSc.:</i>	
- Některé aspekty srovnání jakosti biopotravin a běžných potravin	52
<i>Kopec Karel, Prof., Ing., DrSc.:</i>	
- Tomel, churma nebo kaki?.....	16
<i>Kováčiková Eva, Ing.: viz Porubská Janka, Ing.</i>	
<i>Kováříková Eliška, Ing., Ph.D., Erban Vladimír, RNDr., CSc.:</i>	
- Probiotika – přátelé nejbližší	153
<i>Krnáčová Zuzana Ing.: viz Pipek Petr, Prof., Ing., CSc.</i>	
<i>Kubík Martin, Ing.:</i>	
- Laboratorní kontrola přítomnosti alergenů v potravinách..	111
<i>Kužela Lubomír, Doc., MUDr., CSc.:</i>	
- Australská dieta.....	112
- Bílkoviny ve výživě člověka	116
<i>Lachman Jaromír, Prof., Ing., CSc.: viz Faitová Kateřina, Ing., Ph.D.</i>	
<i>Loučková Kamila: viz Strohal Jan</i>	
<i>Mach Ivan, Ing., CSc.:</i>	
- Dietolog v Číně.....	156
<i>Mandelová Lucie, Mgr., Ph.D.:</i>	
- Doplnky stravy nejen ve výživě sportovce.....	105
<i>Mandelová Lucie, Mgr., Ph.D., Totušek Jiří, RNDr., CSc.:</i>	
- Brukvovitá zelenina a její možné antimutagenní účinky.....	63
<i>Marová Ivana, Doc., RNDr., Ph.D.: viz Hiemer Jiří, Ing.</i>	
<i>Mišurcová Ladislava, Ing.: viz Hrabě Jan, Doc., Ing., Ph.D.</i>	
<i>Opatová Hana, Ing., CSc., Dobiáš Jaroslav, Ing., CSc.:</i>	
- Balení opracovaných potravin v modifikované atmosféře – očekávání versus reálné možnosti	127
<i>Perlín Ctibor, Ing., CSc.: viz Strohal Jan</i>	
<i>Petráš Petr, RNDr., CSc.: viz Hrubý Stanislav, Prof., MUDr., CSc.</i>	
<i>Pipek Petr, Prof., Ing., CSc., Krnáčová Zuzana, Ing., Jeleníková</i>	
<i>Jarmila, Ing., Ph.D.:</i>	
- Oxid uhelnatý v modifikované atmosféře	49
<i>Pokorný Jan, Prof., Ing., DrSc.: viz Skácel Jaromír</i>	
<i>Pokorná Iveta, Ing., Ph.D., Filip Vladimír, Doc., Ing., CSc.:</i>	
- Olivový olej	142
<i>Porubská Janka, Ing., Kováčiková Eva, Ing.:</i>	
- Použití algoritmů při zisťování chemického zloženia a nutričnej hodnoty potravin	9
<i>Prugar Jaroslav, Doc., Ing., DrSc., Davídek Jiří, Prof., Ing., DrSc.:</i>	
- Stav ekologického zemědělství a produkce biopotravin 2005-2006	22
<i>Prugar Jaroslav, Doc., Ing., DrSc.: viz Faitová Kateřina, Ing., Ph.D.</i>	
<i>Průchová Jiřina: viz Strohal Jan</i>	
<i>Rambousková Jolana, MUDr., CSc., Kavínová Hana:</i>	
- Glykemický index potravin	96
<i>Sajler Filip:</i>	
- Polévka tradiční i moderní, vydatná i lehká	119
<i>Sekavová Helena, Ing.:</i>	
- Dlouhodobý vývoj vydání domácností za potraviny.....	65
<i>Skácel Jaromír, Pokorný Jan, Prof., Ing., DrSc.:</i>	
- Na zdraví! Jak si vybrat víno?	77
- Na zdraví! Co je správná míra?	94
- Instantní káva z kávových plodů	124
<i>Stránský Miroslav, Doc., MUDr.:</i>	
- Evropská zpráva o výživovém a zdravotním stavu obyvatelstva. III. Příjem energie a živin u dospělé populace.....	18
- Evropská zpráva o výživovém a zdravotním stavu obyvatelstva. IV. Příjem energie a živin u dětské populace a seniorů.....	36
- Evropská zpráva o výživovém a zdravotním stavu obyvatelstva. V. Indikátory zdravotního stavu obyvatelstva.....	91
<i>Stránský Miroslav, Doc., MUDr.: viz Hrubý Stanislav, Prof., MUDr., DrSc.</i>	
<i>Strohal Jan, Průchová Jiřina, Totušek Jiří, RNDr., CSc., Tříska Jan, Doc. Ing. CSc., Perlín Ctibor, Ing., CSc., Gřesová Pavlína, Ing., Ph.D., Loučková Kamila, Houška Milan, Ing., CSc.:</i>	
- Tlakově ošetřené zeleninové šťávy na českém trhu	137
<i>Svačina Štěpán, Prof., MUDr., DrSc.:</i>	
- Mohou potraviny škodit svými zavádějícími názvy?	26
<i>Šimek Josef, Prof., MUDr., DrSc.:</i>	
- Vliv plošnostné stravy o sníženém obsahu energie na délku života.....	38
- Kritické posouzení extrémního zastoupení hlavních živin, sacharidů nebo tuků v redukčních dietách.....	58
- Vliv potravy s omezeným obsahem energie a vliv resveratrolu na sirtuiny.....	122

<i>Šroll Boris, pplk., Ing.:</i> viz Hrabě Jan, Doc., Ing., Ph.D.	
<i>Štiková Olga, Ing.:</i>	
- Vývoj příjmu sacharidů ve výživě obyvatel ČR.....	103
- Podíl a ceny českých a zahraničních mléčných výrobků na trhu ČR.....	145
<i>Štundlová Darja, MUDr.:</i>	
- Výživa a stravování v těhotenství.....	45
- Zajištění optimálního příjmu jodu ve stravě.....	134
<i>Šulcová Eva, Ing.:</i>	
- Z Kanárské kuchyně.....	100
<i>Totušek Jiří, RNDr., CSc.:</i> viz Mandelová Lucie, Mgr., Ph.D.	
<i>Totušek Jiří, RNDr., CSc.:</i> viz Strohalm Jan	
<i>Tříška Jan, Doc., Ing., CSc.:</i> viz Strohalm Jan	
<i>Turek Bohumil, MUDr., CSc.:</i>	
- Vitaminy a jiné ochranné látky.....	114
- Minerální látky ve výživě.....	160
<i>Winklerová Daniela, Ing.:</i>	
- Doplnky stravy.....	68

SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ

<i>Svobodová Hana, Ing.:</i>	
- Pracovní plochy a náčiní v kuchyni – dřevo, plast, hliník či nerez?.....	15
<i>Štrébl Jiří:</i>	
- Nebeská mana.....	71
- Stravování seniorů aneb „Máme se tak dobře, že se nám nechce umřít!“.....	99

ZE SVĚTA VÝŽIVY

- Pěstování žampionů před více než stodeseti léty.....	8
- Více možností využití probiotik.....	14
- Blahobytnost prodlužuje délku lidského těla.....	14
- Nový australský projekt proti dětské obezitě.....	14
- Výzkum přínosů zeleného čaje.....	20
- Může být energetický nápoj označen jako pivo?.....	20
- Banány – pochoutka a potravina pro miliony.....	20
- Selen a riziko onemocnění srdce.....	24
- Zaměření na náhrady cukru.....	24
- Vznik furanu v ovocných šťávách.....	28
- Obezita ve středním věku a srdečně cévní choroby.....	28
- Názor na fruktózu jako alergenní látku.....	28
- Opatrně s marketingem potravin pro dětskou populaci.....	51
- Konzumace ryb prospívá mozku i srdci.....	51
- Akční plán zaměřený na nealkoholické nápoje.....	51
- Vysoký tlak u žen je spojen se spotřebou kolových nápojů, ne kávy.....	62
- Mýty o zácpě.....	62
- Koncept nízkého glykemického indexu v nápojářském průmyslu.....	62
- Hroznová šťáva a zelený čaj mohou pozitivně působit na mozek.....	76
- Nové rostlinné oleje v americké kuchyni.....	76
- Magické brambory.....	76
- Jak dlouhá je historie některých tradičních národních pokrmů.....	82
- Klikva zabraňuje vzniku zubního kazu.....	84
- Rizikové faktory úmrtnosti u žen.....	84
- Proč je dobré pít ovocné šťávy?.....	84
- Oříšková chuť bez alergenů.....	93
- Výživa v prenatálním období a duševní poruchy v dospělosti.....	93
- Příjem mastných kyselin ve stravě belgických žen.....	93
- Výsoce „oktanový“ energetický nápoj.....	93
- Podávání „alkoholických“ nápojů mládeži v letech prvního CSR.....	95
- Patří čokoláda mezi zdravé potraviny?.....	108
- Časná expozice cereálními výrobky a výskyt celiakie.....	108
- Vliv některých látek na choroby krevního oběhu.....	108
- Žádejte astaxantin.....	108
- Změny antioxidační účinnosti zeleniny a ovoce při zpracování.....	118
- Rakovina pankreatu a konzumace masa.....	118
- Antimon v balených vodách.....	118
- Působení omega-3 mastných kyselin se možná přeceňuje.....	118
- Navrhovaná daň z nezdravých nápojů.....	118

- Na co různé národy dbají při stravování.....	126
- Studie o obsahu benzenu v nealkoholických nápojích.....	126
- Antioxydanty mohou také působit proti bolesti.....	126
- Bílkoviny zvyšují efektivnost nápojů pro sportovce.....	126
- Hodnocení trans-nenasycených mastných kyselin ve výživě člověka.....	126
- Cibetková káva – nejdražší nápoj na světě.....	136
- Ovocný enzym působí na alergeny.....	140 a
- Nový typ sýrů s rostlinným olejem.....	140 a
- Pivní kvasinky ochucují whisky.....	140 a
- Pokrmy ze zvěřiny jdou na odbyt.....	152
- Souvislost vegetariánství a výše IQ.....	152
- Trans-nenasycené mastné kyseliny v některých rakouských potravinářských výrobcích.....	152
- Ovoce a zelenina napomáhá prevenci rakoviny.....	152
- Rybníkářství proniklo až na moře.....	164
- Víno a sýr.....	164

NOVÉ KNIHY

- Dvě užitečné praktické příručky, nejen pro školní jídelny.....	7
- Kuchařka pro znalce a labužníky.....	104
- Dna – nemoc králů. Je nutná bezpurinová dieta?.....	133
- Maso střed(t)em zájmu.....	144

KONFERENCE, SYMPOSIA, VELETRHY, VÝSTAVY, SEMINÁŘE, KONGRESY

- Seminář o kvalitě rostlinných produktů.....	11
- Seminář Mykotoxiny 2006.....	11
- Problematika potravin na XI. pracovním setkání biochemiků a molekulárních biologů v Brně.....	48
- Konference Výživa a zdraví 2006.....	

Z ČINNOSTI SPOLEČNOSTI PRO VÝŽIVU

- Zpráva o konferenci „Vitaminy a další významné nutriční faktory“.....	70
- 80. Kongres Německé společnosti pro výživu.....	81
Valná hromada Společnosti pro výživu (SPV).....	86
<i>Tláškal Petr, MUDr., CSc.:</i>	
- Slovo předsedy.....	86
- Vitaminy 2007.....	149

MÝTY A SKUTEČNOST

<i>Brát Jiří, Doc., Ing., CSc., Dostálová Jana, Doc., Ing., CSc.:</i>	
- Rozhoduje celkové složení tuků.....	130
<i>Stránský Miroslav, Doc., MUDr.:</i>	
- Mýty a fakta o cholesterolu.....	12
<i>Turek Bohumil, MUDr., CSc.:</i>	
- Pít či nepít mléko?.....	106

OSOBNÍ ZPRÁVY

Rozlúčili sme sa s prof. Ing. Dr. Fridrichom Gömerom, DrSc. ...	48
Lékař s velkou rodinou (MUDr. Petr Tláškal, CSc.).....	54
Doc. MUDr. Pavel Hlúbik, CSc. – 50 let.....	55
Sedmdesátiny Jaromíra Skácela.....	55
Tamara Starnovská – vůdčí osobnost nutričních terapeutek... ..	83
Muž který umí (JUDr. Jan Šusta).....	83
Za Ing. Miroslavem Smotlachou.....	112a
Rozlúčili jsme se s plk. MUDr. Jiřím Tučanem.....	138
Doc. MUDr. Miroslav Stránský – 70 let.....	139
Na zdraví nutričně ekonomického barda (Ing. Oldřich Šmrha, CSc.).....	163

KUCHAŘSKÉ PŘEDPISY

Teplé bramborové předkrmy (1)	
Nákypy, svítky (2)	
Zelenina v kuchyni (3)	
Z dalekých krajů (4)	
Mléčné nápoje (5)	
Vánoční dobroty (6)	

RADÍME SPOTŘEBITELŮM

<i>Laudová Inka, Ing.:</i>	
- Tajemná třená Niva.....	140

ZPRAVODAJ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

ÚVODNÍKY

- Novoroční předsevzetí předem splněná	1
- Starý evergreen jídelní lístky	17
- Jak jsme obstáli v konkurenci	33
- O době zkracování	49
- Co ohrožuje naše děti?	65
- Takový šikovný otloukánek – školní stravování!	81

ČLÁNKY

<i>Čermáková Jana, Bc.:</i>	
- Jak vnímají školní stravování ředitelé škol?	18
- Otázky kolem školního stravování	51
<i>Dostálová Jana, Doc., Ing., CSc.:</i>	
- Luštěniny známé a méně známé	54
<i>Dvořáčková Eva, Mgr.:</i>	
- Bezpečnost a ochrana zdraví při práci (nejen ve školních kuchyních)	86
<i>Fiedlerová Šárka: viz Packová Anna</i>	
<i>Fraňková Slávka, Doc., PhDr., DrSc.:</i>	
- Závislost dětí a adolescentů na jídle jako výchovný a psychosociální problém	44
<i>Hrazdilová Marie, MUDr.: viz Peřina Aleš, Mgr.</i>	
<i>Hrubý Stanislav, Prof., MUDr., DrSc., Turek Bohumil, MUDr., CSc.:</i>	
- Jsou bílkoviny nebezpečné pro zdraví?	82
<i>Chroboková Zdeňka, AHS: viz Peřina Aleš Mgr.</i>	
<i>Kadlecová D.:</i>	
- Školní jídelna v Dubicku	9
<i>Marádová Eva, Doc., PaedDr., CSc.:</i>	
- Prevence dětské obezity jako součást výchovy ke zdraví na základních školách	68
<i>Marinov Zlatko, MUDr.:</i>	
- Zdravotní komplikace dětské obezity	66
<i>Otopal Pavel, MVDr., CSc.:</i>	
- Co zbylo z „hygienické“ vyhlášky po její úpravě?	28
- Správná praxe přípravy pokrmů ve školní jídelně	74
- Správná praxe II – Příprava potravin a výroba pokrmů studené kuchyně 89	
<i>Nesrstová M., PhDr.:</i>	
- Pohled psychologa na některé problémy výživy dítěte	36
<i>Packová Anna, Fiedlerová Šárka:</i>	
- Konečně ryba, kterou budou jíst i děti?	8
- Výběr jídel ve školních jídelnách – jeho klady a úskalí	57
- Zásady pro sestavování jídelních lístků	80
<i>Peřina Aleš, Mgr., Hrazdilová Marie, MUDr., Chroboková Zdeňka, AHS, Plichtová Marie, AHS:</i>	
- Plnění spotřebních košů ve školních jídelnách Jihomoravského kraje	40
<i>Plichtová Marie, AHS: viz Peřina Aleš, Mgr.</i>	
<i>Pryszcova Marta, MUDr.:</i>	
- Odpovědi k dotazům z konference „Školní stravování“ v Pardubicích 2007	77
<i>Strosserová Alena, Bc.:</i>	
- Role vedoucí školní jídelny – II. Díl 2	
- Rozhlasová diskuze o školním stravování	6
- Dietní stravování ve školních jídelnách	78
- Bezlepková dieta	87
<i>Suková Božena, Ing.:</i>	
- Odměňování zaměstnanců školních jídelen podle nových předpisů platných od 1. 1. 2007	22
<i>Štěpničková Olga, Dr.:</i>	
- Pochutnejme si po rumunsku a po bulharsku	11
- Kdo to byl A. A. Parmentier?	63

- Juliana A. Fialová – výročí 2007	93
<i>Štiková Olga, Ing.:</i>	
- Mezinárodní srovnání spotřeby potravin živočišného původu	85
<i>Štrébl Jiří:</i>	
- Bronzová plaketa Jaroslava Vašaty	12
- Jak jedí české děti	83
- Ve školní jídelně v Praze – Nuslích	91
<i>Šulcová Eva, Ing.:</i>	
- Tajemství dětských svačin	72
<i>Tláskal Petr, MUDr., CSc.:</i>	
- K prevenci obezity dětského věku	34
<i>Turek Bohumil, MUDr., CSc.: viz Hrubý Stanislav, Prof., MUDr., DrSc.,</i>	
<i>- Vacovská Eva:</i>	
- Technologie přípravy pokrmů – dnes moučníky	59
<i>Věřišová Ludmila, Ing.:</i>	
- Závodní stravování zaměstnanců příspěvkových organizací zřizovaných kraji, obcemi nebo organizačních složek státu a jimi zřizovaných příspěvkových organizací podle nového Zákoníku práce	21
- Znáte svá práva? Víte, kdy je Vás zaměstnavatel povinen uvolnit ze zaměstnání?	80a
<i>Vlachová Libuše:</i>	
- Luštěniny do školních jídelniček	15
- Pokrmy z luštěnin	56
- Vánoční pochutnání pro děti	93
<i>Vrbová Hana:</i>	
- Co nového v Uhrněvsi	95
<i>Žižlavská Růžena:</i>	
- Prezentace školní jídelny	14

ZE SVĚTA VÝŽIVY

- Možnost použití omega-3 mastných kyselin v mléčných výrobcích	7
- Konzumace mléčných výrobků a vícečetné těhotenství	7
- Reakce spotřebitelů na různé druhy výživových tvrzení na etiketách	7
- Transformace školního stravování ve Velké Británii	39
- Školáci v USA budou jíst zdravěji	39
- Od „polévkových ústavů“ ke školním jídelnám	62

Z ČINNOSTI SPOLEČNOSTI PRO VÝŽIVU

- Otevřený dopis ministryni školství	50
- Velmi zdařilá akce – poděkování	64a

REDAKCE

- Nabídka kurzů v roce 2007	26
- Doporučená pestrost pokrmů a spotřební koš	32
- Výhodnocení dotazníku z konferencí školního stravování 2006	47
- Moje zkušenosti s výdejem stravy s používáním žetonů	64
- Sobotní škola pečení a proč o ní píšeme	64
- K otevřenému dopisu ministryni školství	73
- Sobotní škola pečení pokračuje	96a

DOPISY, ODPOVĚDI NA DOTAZY

- Mýty ve výživě a odpovědi na dotazy	64a
---	-----

OSOBNÍ ZPRÁVY

- Blahopřání paní Heleně Berkové	32
- Kolegyni a kamarádce Aniče k narozeninám	73