

TURINYS

Valgykite į sveikatą	5
Kas yra racionali mityba	11
Kiek energijos reikia žmogui	15
Kodėl negalima gyventi be vandens	23
Baltymai — gyvybės pagrindas	27
Kodėl būtini riebalai	36
Angliavandeniai — svarbiausias energijos šaltinis	47
Mineralinės medžiagos	57
Vitaminai	66
Kiek žmogui reikia maisto	82
Svarbiausios maisto produktų grupės	111
Maisto skonis ir skanumas	132
Trumpai apie gėrimus	139
Virškinimas	152
Fiziologinis laikrodis	157
Vyresnio amžiaus žmonių mityba	164
Tiems, kurie sportuoja	168
Kviečia turistų takai	173
Jeigu jus vargina nutukimas	176
Mityba ir moters grožis	187
Rūpinimasis motina ir jos vaiku	196
Iki vienu metų	200
Gydomoji mityba	211
Vietoj baigiamojo žodžio	233
Trumpa ABC	235
Pabaigos žodis	240