

KAZALO

Predgovor	4
UVOD	7
Vitamini in minerali v živilih	9
Vpliv tehnoloških postopkov na vsebnost vitaminov in mineralov v živilih	17
Metode in orodja za oceno prehranskega vnosa	27
Uravnotežena prehrana	39
Prehranske referenčne vrednosti	45
Farmakokinetični procesi mineralov in vitaminov	58
Zakonodaja o mineralih in vitaminih	69
MINERALI	82
Kalij	84
Natrij	97
Kloridi	111
Kalcij	119
Fosfor	130
Magnezij	139
Železo	150
Cink	164
Baker	179
Mangan	188
Fluoridi	197
Selen	205
Krom	218
Jodidi	230
Molibden	241
Drugi minerali	253
VITAMINI	261
Vitamin A	263
Vitamin D	276
Vitamin E	292
Vitamin K	305
Vitamin C	319
Vitamin B ₁ (tiamin)	343
Vitamin B ₂ (riboflavin)	354
Vitamin B ₃ (niacin)	366
Vitamin B ₅ (pantotenska kislina)	379
Vitamin B ₆ (piridoksin)	391
Vitamin B ₇ (biotin)	406
Vitamin B ₉ (folna kislina)	417
Vitamin B ₁₂ in kobalt	432
DRUGE IZBRANE SNOVI	443
Esencialne maščobne kisline	445
Karotenoidi	457
Koencim Q ₁₀	472
Kurkumin	481
Resveratrol	496
N-acetilcistein	505
Avtorji	517
O urednikih monografije	519
Stvarno kazalo	521
Recenzije	545