



## Obsah

### PŘEDMLUVA

4	Úvodní slovo hlavního hygienika ČR
7	Úvod
8	<b>1. Kritéria zdraví</b>
11	<b>2. Ochrana organismu</b>
11	Zajištění vnitřní rovnováhy
12	Ochranné systémy organismu
12	Imunitní systém a výživa
13	Látky nebo produkty vyvolávající alergie nebo nesnášenlivost
14	Antioxidační mechanismy
15	Ochranné faktory ve stravě
15	Redukční diety
16	Schválená zdravotní tvrzení k jednotlivým ochranným systémům
17	<b>3. Hlavní složky stravy</b>
17	Proteiny
17	Lipidy
18	Cholesterol
19	Sacharidy
20	Prebiotika
20	Betaglukany
21	Schválená zdravotní tvrzení k hlavním složkám stravy
23	Vitamíny
24	Vitamíny rozpustné v tucích
27	Vitamíny rozpustné ve vodě
31	Schválená zdravotní tvrzení pro vitamíny
34	Minerální látky
41	Schválená zdravotní tvrzení pro minerální látky
43	Ostatní schválená zdravotní tvrzení
44	<b>4. Zdravotní tvrzení – vývoj a realita</b>
44	Výživová a zdravotní tvrzení při označování potravin
44	Seznamy schválených zdravotních tvrzení
44	Rozsah a platnost
44	Definice
45	Zakázaná tvrzení
45	Omezení používání některých zdravotních tvrzení
46	Rozdělení zdravotních tvrzení
46	Podmínky použití zdravotních tvrzení
46	Pokyny a doporučení aplikaci zdravotních tvrzení