

Obsah

1. ZÁKLADY VÝŽIVY	5
2. FYZIOLOGIE A BIOCHEMIE ŽIVIN A JINÝCH LÁTEK V POTRAVĚ: OPTIMÁLNÍ PŘÍJEM	8
2.1 Energetická potřeba	8
2.2 Bílkoviny	12
2.3 Tuky	16
2.4 Sacharidy	25
2.5 Vlákna	33
2.6 Minerální látky, stopové prvky	36
2.7 Nitráty, nitrity, nitrosaminy	43
2.8 Vitaminy	48
2.9 Bioaktivní látky	58
2.10 Voda	64
2.11 Alkohol	72
2.12 Káva	77
2.13 Interakce a synergie mezi živinami	82
3. TRÁVENÍ, VSTŘEBÁVÁNÍ	84
3.1 Ústa, jícen	84
3.2 Žaludek	84
3.3 Duodenum	85
3.4 Tenké a tlusté střevo	85
4. LÁTKOVÁ VÝMĚNA	87
4.1 Sacharidy	87
4.2 Tuky	87
4.3 Bílkoviny	87
4.4 Acidobazická rovnováha	88
5. ZDRAVÁ VÝŽIVA	91
6. VÝZNAM POTRAVIN VE VÝŽIVĚ	97
6.1 Mléko, mléčné výrobky	97
6.2 Maso, masné výrobky	107
6.3 Ryby	111
6.4 Vejce	114
6.5 Obilniny, chléb	115
6.5.1 Obilniny	115
6.5.2 Chléb	118
6.6 Brambory	120
6.7 Zelenina, ovoce, ořechy	121
6.8 Koření a bylinky	123
6.9 Potravní doplňky	124
6.10 Convenience food	128
6.11 Ztráty živin při zpracování potravin	130
7. VÝŽIVA V RŮZNÝCH PODMÍNKÁCH ŽIVOTA	135
7.1 Výživa těhotných	135
7.2 Výživa kojících žen	146

7.3 Výživa kojenců	149
7.4 Výživa dětí a dospívajících	152
7.5 Výživa ve stáří	155
7.6 Výživa sportovců	164
7.7 Výživa v extrémních podmínkách	175
8. ALTERNATIVNÍ SMĚRY VE VÝŽIVĚ	177
8.1 Úvod	177
8.2 Definice, rozšíření	177
8.3 Historické kořeny	178
8.4 Důvody pro alternativní výživu	179
8.5 Vegetariánství	180
8.5.1 Historický vývoj	180
8.5.2 Formy	180
8.5.3 Motivy	180
8.5.4 Přednosti a nedostatky	181
8.6 Makrobiotika	185
8.7 Dělená strava	187
9. METODY KE ZJIŠŤOVÁNÍ VÝŽIVOVÉHO STAVU	190
9.1 Bilanční šetření	190
9.2 Spotřební šetření v domácnosti	190
9.3 Interview, dotazník, protokol	190
9.4 Váhová metoda	191
9.5 Chemické metody	191
9.6 Biochemické a klinicko-biochemické metody	191
9.7 Antropometrické metody	191
10. DIETETIKA	193
10.1 Zásady	193
10.2 Lehká strava	193
10.3 Hyperlipidemie	194
10.4 Hypertenze	203
10.5 Obezita	210
10.6 Metabolický syndrom	222
10.7 Rakovina	226
10.8 Osteoporóza	235
10.9 Diabetes mellitus	242
10.10 Revmatické choroby	247
10.11 Dna	249
10.12 Celiakie/sprue	252
10.13 Chronická zánětlivá onemocnění střev	255
10.14 Syndrom dráždivého tračníku	259
10.15 Průjmy, zácpy	260
10.15.1 Průjmy	260
10.15.2 Zácpa	261
10.16 Poruchy příjmu potravy	263
10.17 Intolerance na potraviny	267
10.17.1 Úvod	267
10.17.2 Alergie	267
10.17.3 Pseudoalergie	268
10.17.4 Intolerance	269
Použitá literatura	270