Obsah

1. ÚVOD 5

2. CO JSOU FUNKČNÍ POTRAVINY? 8

3. NEMOCI, PŘED NIMIŽ MAJÍ FUNKČNÍ POTRAVINY CHRÁNIT 18
3.1 Srdečně cévní choroby 18
3.2 Některé typy rakoviny 24
3.3 Osteoporóza 28
3.4 Poruchy trávení 31

4. VÝZNAMNÉ ÚČINNÉ SLOŽKY FUNKČNÍCH POTRAVIN 34
4.1 Probiotika – prebiotika – synbiotika 34
4.1.1 Probiotika 34
4.1.2 Prebiotika 37
4.1.3 Synbiotika 41
4.2 Antioxidanty 41
4.2.1 Vitamin E 43
4.2.2 Karotenoidy 45
4.2.3 Vitamin C 48
4.2.4 Fenolické antioxidanty 49
4.2.5 Další antioxidanty 51
4.3 Antikarcinogeny 52
4.4 Vláknina 58
4.5 Složky tuků 62
4.5.1 Vysoce nenasycené mastné kyseliny 63
4.5.2 Konjugované kyseliny linolové 64
4.5.3 Fytosteroly a fytostanoly 66
4.5.4 Fosfolipidy 69

4.6 Peptidy a bílkoviny 71
4.7 Některé další rostlinné látky 74
4.7.1 Kyselina listová 74
4.7.2 Fytoestrogeny 77
4.7.3 Glukosinoláty 82
4.7.4 Resveratrol 85
4.8 Minerální složky 87

5. VÝZNAMNÉ FUNKČNÍ POTRAVINY 90
5.1 Obiloviny 90
5.1.1 Pšeničné otruby 90
5.1.2 Funkční výrobky z rýže 92
5.1.3 Funkční výrobky z ovsa 94
5.2 Semena lnu 95
5.3 Cibule a česnek 97
5.4 Alternativní plodiny 99
5.4.1 Amarant 100
5.4.2 Quinoa 101
5.4.3 Pohanka 101
5.5 Čaj 103
5.6 Rostlinné oleje 106
5.7 Mléko a mléčné výrobky 110
5.8 Vejce 113

6. SLOVNÍČEK ODBORNÝCH POJMŮ 116

Použité zkratky 121

Literatura 122

VĚCNÝ REJSTŘÍK 125