

# OBSAH

Předmluva	4
Nutriční zdraví	5
Vybrané definice zdraví	5
Nutriční zdraví a jeho ukazatele	6
Kritéria nutričního zdraví	7
Význam výživy pro zdraví	8
Vybrané poruchy nutričního zdraví	9
Základy racionální výživy	13
Základní terminologie ve výživě	14
Živiny	16
Výživová doporučení	24

## VYBRANÉ DEFINICE ZDRAVÍ

Už od počátku 20. století se v oblasti zdraví a nemoci objevují změny. V roce 1946 počinu Světová zdravotnická organizace (WHO) definovat zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a ne jen nepřítomnost nemocí a slabosti. Tato definice byla velmi