

ÚVOD	3
1 VÝŽIVA A ZDRAVÍ	4
1.1 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka	4
1.2 Společenské hledisko výživy	5
1.3 Vývoj spotřeby potravin v České republice	5
1.4 Základní pojmy v nauce o výživě	12
1.5 Stravovací zvyklosti.....	15
2 VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVY	16
2.1 Biologická hodnota potravin.....	16
2.2 Využitelnost složek potravy	17
2.3 Stravitelnost	17
2.4 Hygienická jakost	18
2.5 Energetická stránka výživy	19
2.6 Řízení příjmu potravy	21
2.7 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	25
3 POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY	32
3.1 Bílkoviny.....	32
3.2 Lipidy.....	39
3.3 Sacharidy	49
3.4 Voda.....	60
3.5 Minerální látky	61
3.6 Vitaminy	78
3.7 Působky v potravě.....	97
3.8 Obohacování poživatin.....	99
4 ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z POTRAVY	102
4.1 Antinutriční a toxické látky přirozeně obsažené v poživatinách.....	103
4.2 Toxické kontaminanty potravin	108
4.3 Alimentární nákazy	109
4.4 Potrava ohrožující zdraví nesprávnou kombinací nebo v důsledku nesnášenlivostí	118
4.5 Potravinářská aditiva	119
5 HYGIENICKÉ NÁROKY NA ZAJIŠŤOVÁNÍ STRAVOVACÍCH SLUŽEB..	122
5.1 Přehled základních právních předpisů upravujících požadavky na poskytování stravovacích služeb	122
5.2 Zákon o ochraně veřejného zdraví	129
5.3 Nejčastější nedostatky v oblasti hygieny výživy	132
5.4 Vyhláška č. 602/2006 Sb.....	133

5.5	Nařízení ES č. 852/2004, o hygieně potravin.....	133
5.6	Stanovení kritických bodů.....	146
5.7	Označování potravinářských výrobků.....	149
5.8	Chemické požadavky na zdravotní nezávadnost potravin.....	158
5.9	Potraviny určené pro zvláštní výživu.....	158
5.10	Školní stravování.....	159
6	SKLADOVÁNÍ A KONZERVACE POTRAVIN.....	161
6.1	Skladování potravin.....	161
6.2	Konzervace potravin.....	165
7	VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA.....	174
7.1	Výživa těhotných a kojících žen.....	175
7.2	Výživa dětí a mládeže.....	177
7.3	Diferencovaná a ochranná výživa pracujících.....	182
7.4	Výživa sportovců.....	183
7.5	Výživa ve stáří.....	184
7.6	Výživa léčebná.....	185
8	VÝŽIVA A PREVENCE PORUCH ZDRAVÍ.....	192
8.1	Výživa a kardiovaskulární nemoci.....	193
8.2	Výživa a nádorová onemocnění.....	194
8.3	Výživa a diabetes mellitus.....	195
8.4	Výživa a osteoporóza.....	196
8.5	Výživa a specifické poruchy činnosti organismu.....	196
8.6	Alternativní výživové směry.....	198
8.7	Zásady správné výživy.....	200
	LITERATURA.....	202