

Contents. Obsah.

PRACTICAL PART. PRAKTICKÁ ČÁST.

Chapter I. Kapitola I.

Healthy living. Zdravý životní styl.

- Unit 1 – Fit for life. Walking for fitness. *Fit na celý život. Chůze pro zdraví.* 13
- Unit 2 – Weight watching. Learning to relax. *Sledování hmotnosti. Jak relaxovat.* 16
- Unit 3 – Coping with stress. Yoga. *Zvládání stresu. Jóga.* 20
- Unit 4 – Nutritional know-how. *Know-how ve výživě.* 22
- Unit 5 – Nutrient deficiencies. The health-conscious cook. *Nedostatek živin. Zdravé vaření.* 25
- Unit 6 – The dangers of addiction. Hygiene and health care. *Healthy living. Nebezpečí vzniku závislosti. Hygiena a péče o zdraví. Zdravý životní styl.* 27

Chapter II. Kapitola II.

Understanding food and nutrition.

Porozumění potravinám a výživě.

- Unit 1 – How your body uses food. Turning food into nutrients. Energy. *Jak vaše tělo využívá potravu. Proměna potravin na živiny. Energie.* 30

- Unit 2 – Proteins. Fats. *Bilkoviny. Tuky.* 34
- Unit 3 – Carbohydrates. Starches. *Sacharidy. Škroby.* 38
- Unit 4 – Vitamins. *Vitamíny.* 41
- Unit 5 – Minerals. Healthy eating. *Minerály. Zdravé stravování.* 44
- Unit 6 – A healthy weight. Food labelling. *Správná hmotnost. Označování potravin.* 46
- Unit 7 – Nutritional claims. Food additives. *Výživové požadavky. Přísady do jídla.* 49
- Unit 8 – Other preservatives. Food allergy and intolerance. *Další konzervanty. Potravinové alergie a intolerance.* 51
- Unit 9 – Foods that may cause allergies. Dietary supplements, alternative diets and 'health foods'. *Potraviny, které mohou způsobit alergie. Dietní doplňky, alternativní diety a „zdravé potraviny“.* 55
- Unit 10 – High-energy and protein supplements. Alternative diets. *Vysoce-energetické a proteinové doplňky. Alternativní diety.* 57

Chapter III. Kapitola III.

Be your own nutritionist. Buďte svým vlastním výživovým poradcem.

Unit 1 – Modern diets. About digestion. <i>Moderní diety. O trávení.</i>	59	food tower. <i>Sezónní vaření. Vytvořte si vlastní potravinovou věž.</i>	80
Unit 2 – Symbiosis. Secretion. <i>Symbióza. Vylučování.</i>	61	Unit 12 – Fresh fats. What we shouldn't be eating 1. <i>Čerstvé tuky. Co bychom neměli jíst 1.</i>	81
Unit 3 – Motility. Emotion and digestion. <i>Pohyblivost střev. Emoce a trávení.</i>	65	Unit 13 – What we shouldn't be eating 2. <i>Co bychom neměli jíst 2.</i>	83
Unit 4 – Fatty foods. Raw foods and the importance of cooking 1. <i>Tučná jídla. Syrové potraviny a důležitost vaření 1.</i>	67	Unit 14 – How and where to get the best food. Well produced/organic food. Specialist retailers. <i>Jak a kde získat nejlepší potraviny. Správně vyprodukované potraviny a biopotraviny. Specializovaní maloobchodníci.</i>	84
Unit 5 – Raw foods and the importance of cooking 2. <i>Syrové potraviny a důležitost vaření 2.</i>	68	Unit 15 – How to loose weight. <i>Jak snížit váhu.</i>	87
Unit 6 – Sweet. Salty/savoury. <i>Sladké. Slané/pikantní.</i>	70	Unit 16 – Herbs, spices and medicinal foods. Spices. <i>Byliny, koření a léčivé potraviny. Koření.</i>	88
Unit 7 – Sour. Bitter. <i>Kyselé. Hořké.</i>	71	Unit 17 – Medicinal vegetables. Medicinal beans. <i>Léčivá zelenina. Léčivé fazole.</i>	89
Unit 8 – Spicy/aromatic. Using flavours to create a strong, health-giving diet 1. <i>Pikantní/aromatické. Použití principu kombinace chutí k vytvoření výživné a zdravé stravy 1.</i>	73	Unit 18 – Medicinal nuts and seeds. <i>Léčivé ořechy a semena.</i>	90
Unit 9 – Using flavours to create a strong, health-giving diet 2. How to put together a healthy meal 1. <i>Kombinace chutí při vytváření výživné a zdravé stravy 2. Jak sestavit zdravé jídlo 1.</i>	74	Chapter IV. Kapitola IV.	
Unit 10 – How to put together a healthy meal 2. Time to cook. <i>Jak sestavit zdravé jídlo 2. Čas začít vařit.</i>	78	Good cooking made easy. Recipes. Dobře vařit je snadné. Recepty.	
Unit 11 – Seasonal cooking. Be-Your-Own-Nutritionist		Unit 1 – Planning the menu. First courses. <i>Plánování menu. Předkrmy.</i>	91

Unit 2 – Lunch and supper dishes. Desserts. <i>Obědy a večeře.</i> <i>Dezerty.</i>	95
Unit 3 – Recipes 1. <i>Recepty 1.</i> . . .	98
Unit 4 – Recipes 2 <i>Recepty 2.</i> . . .	100
Unit 5 – Recipes 3. <i>Recepty 3.</i> . . .	102

THEORETICAL PART. TEORETICKÁ ČÁST.

Chapter I. Kapitola I.

Human body in health and disease.

Lidské tělo ve zdraví a nemoci.

Unit 1 – Cardiovascular system. <i>Kardiovaskulární</i> <i>systém.</i>	104
Unit 2 – Nervous system. <i>Nervový</i> <i>systém.</i>	107
Unit 3 – Endocrine system. <i>Endokrinní systém.</i>	110
Unit 4 – Diabetes mellitus 1. <i>Diabetes</i> <i>mellitus 1.</i>	113
Unit 5 – Diabetes mellitus 2. <i>Diabetes</i> <i>mellitus 2.</i>	116
Unit 6 – Female reproductive system. Pregnancy. Growth and development review. <i>Ženský</i> <i>pohlavní systém. Těhotenství.</i> <i>Přehled růstu a vývoje</i> <i>plodu.</i>	120
Unit 7 – Care of older patients 1. <i>Péče o starší</i> <i>pacienty 1.</i>	125
Unit 8 – Care of older patients 2. <i>Péče o starší</i> <i>pacienty 2.</i>	129
Unit 9 – Care of older patients 3. <i>Péče o starší</i> <i>pacienty 3.</i>	133

Unit 10 – Physical well-being. Nutrition 1. <i>Tělesná</i> <i>pohoda. Výživa 1.</i>	135
Unit 11 – Physical well-being. Nutrition 2. <i>Tělesná</i> <i>pohoda. Výživa 2.</i>	136
Unit 12 – Principles of weight control. Physical fitness. <i>Zásady kontroly váhy.</i> <i>Fyzická zdatnost.</i>	138
Unit 13 – Disease prevention. Mental and emotional health. <i>Prevence nemocí. Duševní</i> <i>a emocionální</i> <i>zdraví.</i>	141
Unit 14 – Stress. Reactions to stress. <i>Stres. Reakce</i> <i>na stres.</i>	143

Chapter II. Kapitola II.

Human nutrition and prevention of food-borne diseases. Lidská výživa a prevence onemocnění pocházejících z potravin.

Unit 1 – Human nutrition. Human gastrointestinal tract 1. <i>Výživa člověka.</i> <i>Gastrointestinální</i> <i>trakt 1.</i>	146
Unit 2 – Human gastrointestinal tract 2. Foods composition. <i>Gastrointestinální trakt 2.</i> <i>Složení potravin.</i>	151
Unit 3 – The importance of whole grains and dietary fibre. Diabetes mellitus. <i>Význam</i> <i>celozrnných potravin</i> <i>a vlákniny. Diabetes</i> <i>mellitus.</i>	155
Unit 4 – Proteins. Fats. <i>Proteiny.</i> <i>Tuky.</i>	160

Unit 5 – Vitamins 1.	
<i>Vitamíny 1.</i>	162
Unit 6 – Vitamins 2.	
<i>Vitamíny 2.</i>	166
Unit 7 – Vitamins 3. Minerals 1.	
<i>Vitamíny 3. Minerály 1.</i>	171
Unit 8 – Minerals 2. <i>Minerály 2.</i>	175
Unit 9 – Nutritional and eating disorders. Risks of malnutrition. <i>Poruchy výživy a stravování. Rizika podvýživy.</i>	177
Unit 10 – Obesity. Eating disorders. <i>Obezita. Poruchy příjmu potravy.</i>	180
Unit 11 – Food-borne diseases. Biological hazards. Pathogenic bacteria 1. <i>Choroby přenášené potravou. Biologická nebezpečí. Patogenní bakterie 1.</i>	185
Unit 12 – Pathogenic bacteria 2. <i>Patogenní bakterie 2.</i>	189
Unit 13 – Pathogenic bacteria 3. Parasitic protozoa and helminths 1. <i>Patogenní bakterie 3. Cizopasní prvoci a červi 1.</i>	192
Unit 14 – Parasitic protozoa and helminths 2. <i>Parazitičtí prvoci a červi 2.</i>	195
Unit 15 – Viruses. Moulds. <i>Viry. Plisně.</i>	199
Unit 16 – Natural toxins. Protoplasmic poisons. <i>Přírodní toxiny. Protoplazmatické jedy.</i>	202
Unit 17 – Mycotoxins. Chemical hazards. <i>Mykotoxiny. Chemická nebezpečí.</i>	206
Unit 18 – Heavy metals. Added chemicals. <i>Těžké kovy. Přidané chemikálie.</i>	210
Unit 19 – Food allergy and intolerances. Differential diagnosis. <i>Potravinová alergie a nesnášenlivost. Diferenciální diagnóza.</i>	213
Unit 20 – Food safety assurance. Food technologies for preservation. <i>Zajištění bezpečnosti potravin. Technologie uchovávání v potravinářství.</i>	214
Unit 21 – Cooling (refrigeration). Chemical techniques. <i>Chlazení (zmrazování). Chemické postupy.</i>	218
Chapter III. Kapitola III.	
Basics in clinical nutrition. Základy klinické výživy.	
Unit 1 – Ethical and legal aspects. Basic concepts in nutrition. <i>Etické a právní aspekty. Základní pojmy ve výživě.</i>	225
Unit 2 – Diagnosis of malnutrition – screening and assessment. <i>Diagnostika podvýživy – screening a posouzení.</i>	229
Unit 3 – Nutritional requirements for health at rest and upon exercise. <i>Nutriční požadavky</i>	

	<i>pro ochranu zdraví v klidu a při pohybu.</i>	232		<i>předem připravené směsi.</i>	258
Unit 4 – Metabolism.	<i>Metabolismus.</i>	235	Unit 11 – Nutritional support in different clinical situations		
Unit 5 – Dietary fibre. Simple and stress starvation. Injury and sepsis. <i>Vláknina ve stravě. Prosté a stressové hladovění. Poranění a sepsis.</i>		239	1. <i>Nutriční podpora v různých klinických situacích 1.</i>		261
Unit 6 – Metabolic response to injury and sepsis. Chronic inflammatory disease. <i>Metabolické reakce na poranění a sepsi. Chronické zánětlivé onemocnění.</i>		243	Unit 12 – Nutritional support in different clinical situations		
Unit 7 – Substrates used in parenteral and enteral nutrition. <i>Substráty pro parenterální a enterální výživu.</i>		247	2. <i>Nutriční podpora v různých klinických situacích 2.</i>		264
Unit 8 – Techniques of nutritional support. <i>Techniky nutriční podpory.</i>		250	Unit 13 – Nutritional support in different clinical situations		
Unit 9 – Parenteral nutrition. <i>Parenterální výživa.</i>		253	3. <i>Nutriční podpora v různých klinických situacích 3.</i>		267
Unit 10 – Drugs and nutritional admixtures. <i>Léky a nutriční</i>			Unit 14 – Nutritional support in different clinical situations		
			4. <i>Nutriční podpora v různých klinických situacích 4.</i>		270
			Anglicko-český slovník		274
			Česko-anglický slovník		425