

OBSAH

1.	Úvod	6
2.	Co jsou nutričně významné látky	7
3.	Rozdělení nutričně významných látek v potravinách	7
3.1.	Správná výživa	7
4.	Význam živin ve výživě člověka	8
5.	Hlavní složky potravy	8
5.1.	Tuky	8
5.1.1.	Dělení a zdroje tuků (lipidů)	8
5.1.1.1.	Nasycené mastné kyseliny	9
5.1.1.2.	Nenasycené mastné kyseliny	9
5.1.1.3.	Trans mastné kyseliny	9
5.1.2.	Cholesterol	9
5.2.	Bílkoviny	10
5.2.1.	Dělení a zdroje bílkovin	10
5.3.	Sacharidy	10
5.3.1.	Dělení a zdroje sacharidů	10
5.4.	Polyalkoholy (polyoly)	11
5.5.	Vláknina	11
5.5.1.	Dělení a zdroje vlákniny	12
5.5.2.	Význam a funkce vlákniny v organismu	12
6.	Trávicí soustava a její funkce	13
6.1.	Trávení živin	13
6.2.	Vstřebávání živin	13
6.2.1.	Funkce jater	14
6.2.2.	Funkce tlustého střeva	14
7.	Enzymy	14
7.1.	Struktura enzymů a klasifikace	14
7.2.	Specifita enzymů	15
7.3.	Enzymy vyskytující se v potravinách	15
7.3.1.	Enzymy rostlinného původu	16
7.3.2.	Enzymy živočišného původu	16
7.3.3.	Enzymy mikrobiálního původu	17
7.3.4.	Enzymy přidávané při výrobě potravin	17
7.3.5.	Přirozené potravinové zdroje enzymů důležité pro člověka	18
7.4.	Funkce enzymů během trávení	18
8.	Vitaminy	19
8.1.	Názvosloví vitaminů	19
8.2.	Klasifikace vitaminů	19
8.3.	Terminologie související s používáním vitaminů	19
8.4.	Přírodní nebo synteticky vyrobené vitaminy	19
8.5.	Potřeba vitaminů	20
8.6.	Množství vitaminů (obsah v potravinách)	20
8.7.	Vitaminy rozpustné ve vodě (hydrofilní)	20
8.7.1.	Vitamin B1 – thiamin	20
8.7.2.	Vitamin B2 – riboflavin	21
8.7.3.	Vitamin B3 – niacin	21
8.7.4.	Vitamin B5 – pantothenová kyselina	22

8.3.5.	Vitamin B6 – pyridoxin (adermin)	22
8.7.6.	Vitamin H – biotin	22
8.7.7.	Vitamin B9 – kyselina listová (folacin)	23
8.7.8.	Vitamin B12 – kyanokobalamin (korinoidy)	23
8.7.9.	Vitamin C – askorbová kyselina	24
8.8.	Vitaminy rozpustné v tucích (lipofilní)	25
8.8.1.	Vitamin A – retinoidy	25
8.8.2.	Vitamin D – kalciferol	26
8.8.3.	Vitamin E – tokoferol	26
8.8.4.	Vitamin K – fyllochinon	27
8.8.5.	Další biologicky aktivní látky	27
8.9.	Závěr	27
9.	Minerální látky	28
9.1.	Klasifikace minerálních látek	28
9.1.1.	Majoritní minerální prvky (makroelementy, makroprvky)	29
9.1.1.1.	Sodík (Na)	29
9.1.1.2.	Draslík (K)	29
9.1.1.3.	Vápník (Ca)	30
9.1.1.4.	Fosfor (P)	30
9.1.1.5.	Hořčík (Mg)	31
9.1.1.6.	Síra (S)	31
9.1.1.7.	Chlor (Cl)	32
9.1.2.	Minoritní minerální prvky	32
9.1.2.1.	Železo (Fe)	32
9.1.2.2.	Zinek (Zn)	33
9.1.3.	Stopové prvky	33
9.1.3.1.	Jód (I)	33
9.1.3.2.	Selen (Se)	34
9.1.3.3.	Fluor (F)	34
9.1.3.4.	Měď (Cu)	35
9.1.3.5.	Chrom (Cr)	35
9.1.3.6.	Mangan (Mn)	35
9.1.3.7.	Molybden (Mo)	36
9.1.3.8.	Kobalt (Co)	36
9.2.	Přírodní látky nebo doplňky stravy	36
10.	Antioxidanty	37
10.1.	Rozdělení a využití antioxidantů	37
10.1.1.	Antioxidanty vlastní	37
10.1.2.	Přírodní antioxidanty	37
10.1.3.	Antioxidanty vyráběné synteticky	37
11.	Doplňky stravy	38
11.1.	Rozdělení a účinky doplňků stravy	38
11.2.	Opodstatněnost použití doplňků stravy	38
12.	Výživová doporučení	39
12.1.	Výživová doporučení pro obyvatelstvo	39
12.2.	Referenční dávky	42
12.3.	Doporučení pro spotřebu potravin	42
12.4.	Glykemický index	45
12.4.1.	Tabulka glykemického indexu vybraných potravin	45
12.5.	Tabulka energetických hodnot a obsahu základních živin	48
13.	Zdravotní tvrzení	50
13.1.	Povinné informace při uvádění zdravotních tvrzení	50
13.2.	Zakázaná tvrzení	50
13.3.	Tvrzení o snížení rizika onemocnění	51
14.	Citovaná legislativa	52
15.	Značky a zkratky	52