

VYVÁŽENÁ STRAVA A ZDRAVÍ

MUDr. Bohumil Turek, CSc., RNDr. Petr Šíma, CSc.,

Ing. Irena Michalová



OBSAH

Předmluva	3
1. ÚVOD	4
2. ROVNOVÁHA ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ A NAŠE STRAVA	5
3. SLOŽKY LIDSKÉ VÝŽIVY	6
3.1. Základní složky stravy I – bílkoviny, tuky, sacharidy	6
3.2. Základní složky stravy II – vitaminy, minerální látky, stopové prvky, dietární nukleotidy	9
4. ŘÍZENÍ ROVNOVÁHY	16
4.1. Centrální nervový systém	16
4.2. Endokrinní systém	17
4.3. Tuková tkáň	18
4.4. Imunitní systém	18
4.5. Mikroflóra trávicího ústrojí (mikrobiom)	19
4.6. Probiotika a prebiotika	19
5. PORUCHY ZDRAVÍ JAKO NÁSLEDEK NEROVNOVÁHY V PŘÍJMU STRAVY	21
5.1. Oxidoredukční rovnováha	21
5.2. Obezita	22
5.3. Diabetes typu 2	23
5.4. Kardiovaskulární onemocnění	24
5.5. Ateroskleróza	24
5.6. Nádorová onemocnění	25
5.7. Anorexie a bulimie	26
5.8. Vliv technologie na biologickou hodnotu potravin	27
6. ROVNOVÁHA V PRAXI	28
6.1. Vyvážená strava	28
6.2. Doplnky stravy	30
6.3. Diety a alternativní výživy	32
7. OTÁZKY A ODPOVĚDI	34
8. ZÁVĚR	35
Slovo o autorech	36
Edice – Jak poznáme kvalitu?	37

Publikace byla vydána za podpory Ministerstva zemědělství ČR v rámci priority pracovní skupiny Potraviny a spotřebitel ČTPP.

ISBN 978-80-87719-44-2 (Sdružení českých spotřebitelů, z. ú.)

ISBN 978-80-88019-14-5 (Potravinařská komora České republiky)