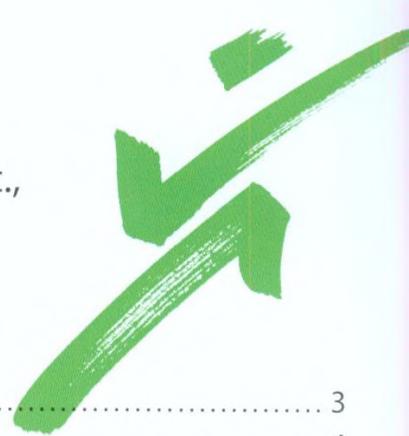


# VYVÁŽENÁ STRAVA A ZDRAVÍ

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)