

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 (Potravinářská komora České republiky)