

OBSAH

ÚVOD	11
1 LITERÁRNY PREHĽAD	13
1.1 Z histórie využívania prírodných antibiotík	13
1.2 Budúcnosť prírodných antibiotík	20
1.3 Postavenie prírodných antibiotík medzi potravinami s profylaktickým pôsobením	24
1.4 Definícia základných pojmov	26
1.5 Fytoncídny a fytoalexínový – imunitný systém rastlín	31
1.6 Prírodné antibiotiká versus syntetické	34
1.7 Slovník najdôležitejších skupín bioaktívnych látok s antimikrobiálnym pôsobením	38
1.8 Zásady užívania prírodných antibiotík	51
1.9 Prehľad u nás najčastejšie využívaných antibiotík	54
1.9.1 Bylinky a koreniny ako prírodné antibiotikum	54
1.9.2 Ovocie ako prírodné antibiotikum	69
1.9.3 Zelenina ako prírodné antibiotikum	72
1.9.4 Prírodné antibiotiká živočíšneho a iného pôvodu	81
1.9.5 Probiotiká a zdravá mikroflóra čreva	83
1.9.6 Živice ako účinné antibakteriálne prostriedky	86
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE	89
3 MATERIÁL A METODIKA	90
4 VÝSLEDKY A DISKUSIA	92
4.1 Vyhodnotenie vedomostnej úrovne o prírodných antibiotikách a ich najbežnejších zdrojoch	92
4.2 Vyhodnotenie konzumácie zeleniny ako prírodných antibiotík	105
4.3 Vyhodnotenie konzumácie ovocia ako prírodných antibiotík	122
4.4 Vyhodnotenie konzumácie bylín a korenín ako prírodných antibiotík	130
4.5 Vyhodnotenie konzumácie medu a produktov z neho ako prírodných antibiotík	149

4.6	Porovnávacia štúdia využívania bylín pri respiračných ochoreniach	153
4.7	Vyhodnotenie využívania probiotík	157
5	ZÁVERY	162
6	SUMMARY	166
7	LITERATÚRA	171
	O AUTOROCH	185

PRÍLOHA