

OBSAH

Úvod	5
Část I. Výživa člověka – základní pojmy	7
Kapitola 1. Příjem potravy a látková skladba lidského těla	7
Kapitola 2. Stavba a funkce trávicí soustavy	9
Kapitola 3. Organismus jako energetický systém	11
Kapitola 4. Bílkoviny	12
Kapitola 5. Lipidy	14
Kapitola 6. Sacharidy	20
Kapitola 7. Vitaminy	24
Kapitola 8. Minerální látky	33
Kapitola 9. Obecná doporučení ohledně zdravé výživy	42
Část II. Chronická degenerativní onemocnění související s výživou a jejich prevence	48
Kapitola 10. Obezita	48
Kapitola 11. Cukrovka	54
Kapitola 12. Osteoporóza	57
Kapitola 13. Některé typy rakoviny	59
Kapitola 14. Srdečně-cévní onemocnění	71
Část III. Hygiena potravin	75
Kapitola 15. Ionizující záření	76
Kapitola 16. Chemická nebezpečí v potravinách	77
Kapitola 17. Biologická nebezpečí	83
Slovníček odborných pojmů	93
Rejstřík	100