

## OBSAH

	str.
1. Složení lidského těla	7
2. Příjem potravy	9
2.1. Regulace příjmu potravy	9
Regulace příjmu tekutin	12
2.2. Doporučení příjmu živin a dalších potravních složek	14
3. Fyziologie trávení a vstřebávání	17
3.1. Trávení	17
3.2. Vstřebávání	29
4. Přeměna látek a energie	33
4.1. Energetický metabolismus	33
4.2. Energetická bilance lidského organismu	41
5. Základní živiny	50
5.1. Bílkoviny	50
5.2. Lipidy	58
5.3. Sacharidy	74
6. Vitaminy	93
6.1. Vitaminy rozpustné ve vodě	94
6.2. Vitaminy rozpustné v tucích	117
7. Minerální látky	133
7.1. Voda a monovalentní elektrolyty	134
7.2. Anorganické složky kostní tkáň	139
7.3. Minoritní minerální látky	144
7.4. Stopové prvky	153
8. Obecná výživová doporučení	168
9. Funkční potraviny	171
Slovníček odborných termínů	182
Doporučená literatura	186