

## OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	5
<b>ÚVOD</b>	7
Proč je třeba jísti?	7
Výživa je základní projev života	7
<b>ZÁKLADNÍ POZNATKY O VÝŽIVĚ</b>	9
<b>Živné látky</b>	9
Bílkoviny	10
Tuky	11
Uhlovodany	13
Nerostné látky	14
Stopové prvky	16
Vitamíny	16
Voda	27
<b>Využívání požitých potravy</b>	28
Trávení	28
Nervové řízení trávicích pochodů	33
Vstřebávání	34
Zažívání	35
<b>Výživová potřeba člověka</b>	37
Výživová norma pro děti a mládež	41
Výživová norma pro mladistvé	41
Výživová norma pro dospělé	42
Výživová norma pro matky	44
Otázky a odpovědi k opakování	45
<b>POTRAVINY A JEJICH VÝZNAM PRO VÝŽIVU</b>	51
<b>Výživová hodnota potravin v teorii     (s tabulkami)</b>	51
Potraviny plastické či živící	53
Potraviny energetické či sytící	54
Potraviny ochranné	56
Globální hodnota potravin	58
<b>Výživová hodnota potravin v praxi</b>	60
Potraviny plastické	61
Maso	61

Vejce	65
Mléko	66
Tvaroh	67
Sýry	67
<b>Potraviny energetické</b>	68
Tuky	69
Ořechy	70
Mák	71
Cukr	71
Včelí med	72
Čokoláda	72
Luštěniny	72
Mlýnské výrobky	74
<b>Potraviny ochranné</b>	79
Brambory	80
Zelenina	81
Ovoce	85
<b>Koření a pochutiny</b>	91
Houby	91
Kvasnice	92
Koření	93
Pochutiny povzbudivé	94
<b>Otázky a odpovědi k opakování</b>	96

**OCHRANA POŽIVATIN  
PŘED ZNEHODNOCENÍM A ZKÁZOU** 101

<b>Péče o zdravotní nezávadnost</b>	101
Maso	103
Uzeniny	105
Ryby	106
Konzervy masné a rybí	107
Vejce	108
Mléko	110
Zmrzlina	112
Sýry	112
Tuky	113
Mouka	115
Chléb a pečivo	116
Brambory	117
Ovoce	119
Zelenina	121

Houby	123
Pochutiny	124
Sladidla	125
Ocet	125
Vlastní koření	126
Vlastní pochutiny	127
Zdravotní závady (tabulka)	128
<b>Péče o biologickou hodnotu potravin</b>	129
<b>Změny v biologické hodnotě</b>	130
Ztráty vlivem záření	132
Ztráty oxidací	133
Ztráty vyluhováním	136
Ztráty zahříváním	140
<b>Zisky doplňováním</b>	144
<b>Sestavy</b>	145
<b>Otázky a odpovědi k opakování</b>	149
Skladovací lhůty (tabulky)	154
<b>VEŘEJNÉ A DIFERENCOVANÉ STRAVOVÁNÍ</b>	157
<b>ZA VYŠŠÍ KULTURU JÍDLA</b>	163
<b>Slovníček</b>	166
<b>Literatura</b>	169
<b>Rejstřík věcný</b>	170