

# OBSAH

1. Úvod.....	5
2. Cereální výrobky ve výživě v ČR.....	6
3. Obecná charakteristika obilného zrna.....	10
3.1 Chemické složení zrna.....	12
4. Cereálie používané pro lidskou výživu.....	14
4.1 Pšenice.....	15
4.2 Rýže.....	17
4.3 Kukuřice.....	20
4.4 Žito.....	22
4.5 Oves.....	24
4.6 Ječmen.....	25
4.7 Triticale.....	27
4.8 Čirok.....	27
4.9 Proso.....	28
4.10 Pohanka, amarant, quinoa.....	29
5. Cereálie ve stravě a jejich zdravotní aspekty.....	33
5.1 Nutriční hodnota cereálií.....	33
5.1.1 Makronutrienty.....	33
5.1.2 Mikronutrienty.....	36
5.1.3 Neškrobové polysacharidy.....	37
5.1.4 Fytochemikálie.....	38
5.1.5 Antinutriční látky.....	38
5.2 Cereálie a cereální výrobky nejčastěji zastoupené ve stravě.....	39
5.2.1 Chléb.....	40
5.2.2 Cereální snídaně.....	44
5.2.3 Běžné a jemné pečivo.....	46
5.2.4 Těstoviny.....	46
5.3 Celozrnné cereálie – definice, označování, zdravotní tvrzení.....	47
5.3.1 Definice pojmu celozrnný.....	47
5.3.2 Označování celozrnných potravin.....	49
5.3.3 Zdravotní tvrzení.....	51
6. Literatura.....	54