
Obsah

Úvod	11
1. Význam výživy (<i>dr. J. Kis</i>)	13
2. Hodnota poživatin (<i>dr. J. Kis</i>)	21
3. Potrava a její složky (<i>dr. V. Oravcová</i>)	26
Bílkoviny	26
Glycidy	29
Tuky (lipidy)	30
Vitamíny	32
Antivitamíny	37
Minerální látky	38
Voda	41
4. Spotřeba poživatin (<i>dr. V. Oravcová</i>)	42
Kalorická potřeba člověka	42
Rozdělení denních dávek kalorií	43
Výživové normy	43
Nemoci z nesprávné výživy	45
5. Vlastnosti, výživnost a hygiena poživatin (<i>dr. V. Oravcová</i>)	46
Hygienické hodnocení poživatin (<i>dr. V. Oravcová</i>)	46
Metodika vyšetřování poživatin (<i>dr. V. Oravcová</i>)	47
Maso a masné výrobky (<i>dr. V. Oravcová</i>)	50
Posuzování masa	52
Vady masa	53
Hygiena chlazení a zmrazování masa	55
Zmrazené maso	55
Hygiena dopravy a skladování masa	56
Uzenářské výrobky	56
Vařené uzenářské výrobky	59
Masové konzervy	62

Maso drůbeží	64
Zvěřina	66
Ryby	67
Vejce, mléko, tuky (<i>dr. V. Oravcová</i>).	69
Vejce	69
Sušená vejce	73
Mléko	76
Nemoci zvířat přenosné na člověka mlékem	82
Nemoci lidí přenosné mlékem	83
Získávání a ošetřování mléka	85
Tekuté mléčné výrobky	90
Zahuštěné mléčné výrobky	91
Sušené mléčné výrobky	91
Smetana	92
Máslo	94
Sýry	96
Zmrzlina	98
Tuky	98
Živočišné tuky	99
Rostlinné oleje	100
Ztužené jedlé tuky	102
Obilniny a obilninové výrobky (<i>dr. J. Kis</i>)	104
Mlynářské výrobky	106
Mouka	106
Další mlynářské výrobky	108
Pekařské výrobky	108
Cukrářské výrobky	113
Luštěniny a mák (<i>dr. J. Kis</i>)	114
Mák	116
Hygienické požadavky na skladování obilnin, výrobků z nich a luštěnin	116
Hygienické požadavky při dopravě	117
Ovoce a zelenina (<i>dr. V. Oravcová</i>)	117
Ovoce	117
Třídění ovoce podle jakosti	118
Ovocné výrobky a polotovary	119
Hotové výrobky	120
Kompoty	121
Kandované ovoce	121
Zavařeniny	121
Sušené ovoce	122
Zelenina	122
Zeleninové výrobky	125
Brambory	126

Cukry a sladidla (<i>dr. V. Oravcová</i>)	127
Včelí med	129
Nápoje (<i>dr. V. Oravcová</i>)	130
Nezkvašené ovocné šťávy	130
Zeleninové šťávy	131
Sodovka	131
Limonády	131
Přírodní minerální vody	132
Pivo	133
Vino	135
Lihoviny	137
Pochutiny a sůl (<i>dr. J. Kis</i>)	139
Koření	139
Ocet	142
Sůl	143
Houby	144
Kvasnice	145
Povzbudivé pochutiny	145
Cizorodé látky v potravinách (<i>dr. V. Oravcová</i>)	147
Barviva	148
Fortifikace potravin	149
Zdravotně škodlivé prvky	149
6. Konzervování poživatin (<i>dr. V. Oravcová</i>)	151
Fyzikální metody	152
Pasterizace	153
Sterilizace	154
Konzervování sušením a zahušťováním	154
Konzervování působením nízkých teplot	155
Chlazení	156
Mrazení	156
Chemické metody	157
Biologické metody	159
Alkoholové kvašení	159
Mléčné kvašení	160
Jiné metody konzervování	160
7. Hygiena předmětů běžného užívání (<i>dr. V. Oravcová</i>)	163
Obaly poživatin	163
8. Nákazy a otravy z poživatin (<i>dr. J. Kis</i>)	166
Nákazy z poživatin	166
Otravy poživatinami	167
Otravy poživatinami bakteriálního původu	167
Intoxikace (toxikózy) z poživatin	170

Mykotoxikózy — otravy z poživatin napadených houbami	173
Otravy poživatinami nebakteriálního původu	174
Otravy z poživatin rostlinného původu	175
Otravy z poživatin živočišného původu	177
Prevence onemocnění z poživatin	177
Postup při vyšetřování hromadných onemocnění z poživatin	178
9. Hygiena distribuce poživatin (dr. V. Oravcová)	180
Přeprava poživatin	181
Skladování poživatin	181
Prodej poživatin	183
10. Odebírání vzorků poživatin (dr. J. Kis)	185
Zápis o odběru vzorků a jejich odeslání na vyšetření	187
Postup po vyšetření vzorků	188
Rozhodování o zdravotně pochybných anebo závadných poživatinách a předmětech běžného užívání	189
Pracovní pokyny pro posouzení a odběr vzorků	190
Smyslové posouzení vzorků	190
Odběr vzorků pro laboratorní vyšetření	190
Váha a míra jednoho vzorku	193
11. Společné stravování (dr. J. Kis)	195
Zásady vykonávání preventivního hygienického dozoru	197
Požadavky na umístění stravoven	198
Všeobecné požadavky na vybavení místností	199
Požadavky na provozní místnosti (počet, plocha)	200
Zásady vykonávání běžného hygienického dozoru	203
Povinnosti vedoucího zařízení, zaměstnanců a strážníků	204
Péče o čistotu provozu	206
Požadavky na zpracování poživatin a jejich skladování	207
12. Typy stravování (dr. J. Kis)	211
Kyselinotvorná a zásadotvorná strava	212
Strava těhotných a kojících žen	213
Stravování dětí a mládeže	213
Stravování dospělých	214
Stravování v nízkých teplotách	215
Stravování v horkém prostředí	215
Výživa pracujících s jedy	216
Stravování starých lidí	217
Stravování pracujících se zdroji záření	217
Jídelní lístky, jejich sestavování a hodnocení	218
13. Příprava stravy (dr. J. Kis)	220
Ztráty kalorické a biologické hodnoty	222

Zásady zabezpečení biologické hodnoty jednotlivých druhů potravin při jejich úpravě.	222
Maso, drůbež a masné výrobky	222
Obilniny a výrobky z mouky	223
Mléko a mléčné výrobky	223
Brambory	223
Zelenina a zeleninové výrobky	224
Ovoce a ovocné výrobky	224
Vejce	225
Tuky	225
Luštěniny	225
14. Organizace hygienické péče v oboru hygieny výživy (dr. J. Kis).	226
Zřízení hygienické služby	226
Úkoly hospodářských orgánů a národních výborů na úseku hygieny	226
Orgány hygienické služby a jejich práva	227
Úkoly na úseku hygieny výživy	228
Hygienický dozor	229
Správní řízení — vydávání rozhodnutí	230
Rejstřík	232