
Obsah

1. část

- 1 Význam a vývoj výživy**
 - 1.1 Význam správné výživy - vliv prostředí na zdraví lidského organismu / 7
 - 1.2 Vývoj stravování / 9

- 2 Látky potřebné pro lidské tělo / 12**
 - 2.1 Látkové složení lidského těla / 12
 - 2.1.1 *Přeměna energie* / 13
 - 2.2 Složení, druhy, zdroje a význam bílkovin, glycidů (sacharidů), tuků, nerostných látek a vitamínů pro lidský organismus / 14
 - 2.2.1 *Bílkoviny* / 15
 - 2.2.2 *Glycidy (sacharidy)* / 16
 - 2.2.3 *Tuky* / 17
 - 2.2.4 *Vitamíny* / 19
 - 2.2.5 *Minerální látky* / 22
 - 2.2.6 *Voda* / 24

- 3 Fyziologie výživy / 25**
 - 3.1 Trávicí trakt a jeho části / 25
 - 3.1.1 *Dutina ústní* / 26
 - 3.1.2 *Žaludek* / 30
 - 3.1.3 *Tenké střevo* / 32
 - 3.1.4 *Tlusté střevo* / 35
 - 3.2 Úloha pankreatu a jater při trávení / 38
 - 3.2.1 *Pankreas (slinivka břišní)* / 38
 - 3.2.2 *Játra a žlučové cesty* / 40
 - 3.3 Trávení jednotlivých živin / 44
 - 3.3.1 *Trávení bílkovin* / 44
 - 3.3.2 *Trávení glycidů* / 46

- 3.3.3 *Trávení tuků* / 46
- 3.3.4 *Stravitelnost a využitelnost potravy* / 47
- 3.4 *Krevní a mízní oběh* / 48
- 3.5 *Vstřebávání živin, anorganických látek a vitamínů* / 50
- 3.6 *Přeměna organických a výměna anorganických látek* / 52
 - 3.6.1 *Rozvádění živin krví a rezervy organismu* / 53
 - 3.6.2 *Přeměna bílkovin* / 54
 - 3.6.3 *Přeměna tuků* / 55
 - 3.6.4 *Přeměna glycidů* / 55
 - 3.6.5 *Výměna anorganických látek* / 56
 - 3.6.6 *Řízení přeměny a výměny látek* / 57
- 3.7 *Nervová soustava a její vliv na vylučování trávicích šťáv, na přeměnu a výměnu látek* / 57
 - 3.7.1 *Činnost nervové soustavy* / 58
 - 3.7.2 *Složení nervové soustavy* / 59
- 3.8 *Žlázy s vnitřní sekrecí, druhy a význam jejich hormonů* / 60
 - 3.8.1 *Podvěsek mozkový (hypofýza)* / 60
 - 3.8.2 *Štítná žláza* / 60
 - 3.8.3 *Příštítná tělíska* / 61
 - 3.8.4 *Langerhansovy ostrůvky pankreatu* / 61
 - 3.8.5 *Nadledvinky* / 61
 - 3.8.6 *Pohlavní žlázy* / 61
- 3.9. *Vylučovací ústrojí a jeho význam* / 62
 - 3.9.1 *Ledviny* / 62
 - 3.9.2 *Plíce* / 64
 - 3.9.3 *Potní žlázy* / 64

2. část

1 Biologická, energetická a výživová hodnota potravin / 67

- 1.1 Pojmy, vzájemné poměry živin, biologické, energetické, látkové, smyslové, hygienické a sociálně ekonomické výživové potřeby a hodnoty, jejich vzájemný vztah / 67
 - 1.1.1 *Energetická hodnota potravin* / 69
 - 1.1.2 *Biologická hodnota potravin* / 71
 - 1.1.3 *Výživová hodnota potravin* / 72
- 1.2 Výživová doporučení / 72
 - 1.2.1 *Doporučené výživové dávky* / 73
 - 1.2.2 *Doporučené dávky potravin* / 75
- 1.3 Ukázky výpočtů energetické a výživové hodnoty podle tabulek / 76
- 1.4 Hospodárnost při zacházení s potravinami. Změny v biologické složení potravin při jejich zpracování a uchovávání / 89
 - 1.4.1 *Změny v průběhu skladování potravin* / 89
 - 1.4.2 *Změny při předběžné úpravě potravin* / 90
 - 1.4.3 *Změny při vlastní přípravě pokrmu* / 90
 - 1.4.4 *Změny při konečné úpravě pokrmu a při jeho podávání strážníkovi* / 91

2 Zásady správné výživy / 93

- 2.1 Druhy stravy / 93
 - 2.1.1 *Smíšená strava* / 93
 - 2.1.2 *Vegetariánská strava* / 94
 - 2.1.3 *Nadbytek bílkovin a glycidů ve stravě* / 94
 - 2.1.4 *Kyselinotvorná a zásadotvorná strava* / 95
 - 2.1.5 *Syrová strava* / 95
- 2.2 Zásady správné výživy / 96
 - 2.2.1 *Zásady diferencované stravy* / 97
 - 2.2.2 *Výživa dětí a mladistvých* / 98
 - 2.2.3 *Výživa v různých pracovních podmínkách* / 101
 - 2.2.4 *Výživa starých osob* / 103
 - 2.2.5 *Výživa v mimořádných životních podmínkách* / 105

- 2.3 Význam léčebné výživy / 108
- 2.4 Diety a jejich rozdělení / 110
 - 2.4.1 *Jednotlivé druhy diet* / 110
- 2.5 Praktické sestavování jídelních lístků / 114

3 Základní pravidla hygieny / 117

- 3.1 Všeobecná hygiena a prevence / 117
 - 3.1.1 *Ovzduší* / 118
 - 3.1.2 *Voda* / 119
 - 3.1.3 *Půda* / 120
 - 3.1.4 *Osobní hygiena* / 121
 - 3.1.5 *Všeobecná epidemiologie* / 122
 - 3.1.6 *Dezinfekce, dezinfekce, sterilizace* / 123
- 3.2 Hygiena výživy / 124
 - 3.2.1 *Nákazy a otravy z potravin* / 124
 - 3.2.2 *Požadavky na hygienu výroby pokrmů, zařízení a skladů* / 126