

OBSAH

ÚVOD	5
1 VÝŽIVA A ZDRAVÍ	7
1.1 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka	7
1.2 Společenské hledisko výživy	8
1.3 Vývoj spotřeby potravin v České republice	8
1.4 Základní pojmy v nauce o výživě	14
1.5 Stravovací zvyklosti	17
2 VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVY	18
2.1 Biologická hodnota potravin	18
2.2 Využitelnost složek potravy	19
2.3 Stravitelnost	19
2.4 Hygienická jakost	20
2.5 Energetická stránka výživy	21
2.6 Řízení příjmu potravy	23
2.7 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	27
3 POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY	33
3.1 Bílkoviny	33
3.2 Lipidy	40
3.3 Sacharidy	48
3.4 Voda	59
3.5 Minerální látky	60
3.6 Vitaminy	76
3.7 Působky v potravě	94
3.8 Obohacování poživatin	97
4 ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z POTRAVY	100
4.1 Antinutriční a toxické látky přirozeně obsažené v poživatinách	101
4.2 Toxické kontaminanty poživatin	106
4.3 Alimentární nákazy	107
4.4 Potrava ohrožující zdraví nesprávnou kombinací či nesnášenlivostí	116
4.5 Potravinářská aditiva	116
5 HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA ZAJIŠŤOVÁNÍ STRAV. SLUŽEB	119
5.1 Přehled právních předpisů na poskytování stravovacích služeb	119
5.2 Zákon o ochraně veřejného zdraví	123
5.3 Nejčastější nedostatky v oblasti hygieny výživy	125
5.4 Vyhláška MZ č. 137/2004 Sb.	126
5.5 Stanovení kritických bodů	134
5.6 Označování potravinářských výrobků	137
5.7 Chemické požadavky na zdravotní nezávadnost potravin	138
5.8 Potraviny určené pro zvláštní výživu	139
6 SKLADOVÁNÍ A KONZERVACE POTRAVIN	140
6.1 Skladování potravin	140
6.2 Konzervace potravin	144

7	VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA.....	152
7.1	Výživa těhotných a kojících žen.....	153
7.2	Výživa dětí a mládeže.....	155
7.3	Diferencovaná a ochranná výživa pracujících.....	160
7.4	Výživa sportovců.....	161
7.5	Výživa ve stáří.....	162
7.6	Výživa léčebná.....	163
8	VÝŽIVA A PREVENCE PORUCH ZDRAVÍ.....	170
8.1	Výživa a kardiovaskulární nemoci.....	171
8.2	Výživa a nádorová onemocnění.....	172
8.3	Výživa a diabetes mellitus.....	173
8.4	Výživa a osteoporóza.....	173
8.5	Výživa a specifické poruchy činnosti organismu.....	174
8.6	Alternativní výživové směry.....	175
8.7	Zásady správné výživy.....	176
	LITERATURA.....	178
179	Využitost složek potravy.....	2.2
179	Stáří.....	2.3
20	Hygienická jakost.....	2.4
21	Energetická stránka výživy.....	2.5
23	Přízemní potraviny.....	2.6
27	Výživové doporučení pro obyvatelstvo ČR.....	2.7
33	POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY.....	3
33	Bílkoviny.....	3.1
40	Lipidy.....	3.2
48	Sacharidy.....	3.3
59	Voda.....	3.4
60	Minerální látky.....	3.5
78	Vitamíny.....	3.6
84	Příspěvek v potravě.....	3.7
87	Období.....	3.8
100	ZDRAVOTNÍ RÍZKA Z POTRAVY.....	4
101	Antinutriční a toxické látky přítomné v potravinách.....	4.1
109	Toxické kontaminanty potravin.....	4.2
107	Alimentární nemoci.....	4.3
118	Potrava chránící zdraví respironou kognicí a nezávislostí.....	4.4
118	Potravní složky.....	4.5
119	HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA ZAŘÍZOVÁNÍ STRAV. SLUŽEB.....	5
119	Pravidla pro přípravu a podávání potravy.....	5.1
123	Zákon o ochraně veřejného zdraví.....	5.2
125	Nejzávažnější nebezpečí v oblasti výživy.....	5.3
129	Výšledek MZ č. 137/2004 Sb.....	5.4
134	Stanovení kritických bodů.....	5.5
137	Organizování potravních služeb.....	5.6
138	Chemické požadavky na zdravotní nezávadnost potravin.....	5.7
139	Potravinová bezpečnost pro zvláštní výživu.....	5.8
140	SKLADOVÁNÍ A KONZERVACE POTRAVIN.....	6
140	Skladování potravin.....	6.1
144	Konzervace potravin.....	6.2