

Obsah:

1	GBD - příčiny chorob v různých částech světa	6
	Relativní vliv deseti různých faktorů na počet DALY	7
	Jak dlouho žijeme u nás a v Evropě.....	8
2	Vybrané civilizační nemoci	11
2.1	Ateroskleróza.....	11
2.1.1	Hlavní rizikové faktory aterosklerózy	13
2.1.1.1	Vysoký krevní tlak - hypertenze	13
2.1.1.2	Vysoká hladina cholesterolu a vysoká spotřeba živočišných tuků.....	16
2.1.1.3	Obezita - otylost	17
2.1.1.4	Metabolický syndrom.....	18
2.1.1.5	Kouření cigaret	18
2.1.1.6	Nedostatek tělesného pohybu.....	22
2.1.1.7	Další rizikové faktory	23
2.1.2	Koronární nemoc - ischemická choroba srdeční	24
2.2	Nemoci žil.....	29
2.3	Zhoubné nádory	31
2.4	Alergie	33
2.5	Revmatické nemoci	34
2.6	Osteoporóza	35
2.7	Alkohol a drogové závislosti.....	36
3	Výživa v prevenci civilizačních onemocnění	39
3.1	Energetická potřeba organismu	40
3.2	Základní složky potravy	43
3.2.1	Sacharidy	43
3.2.2	Tuky	45
3.2.3	Cholesterol.....	48
3.2.4	Bílkoviny.....	49
3.2.5	Vitamíny	50
3.2.5.1	Vitamíny rozpustné v tucích.....	50
3.2.5.2	Vitamíny rozpustné ve vodě.....	52
3.2.5.3	Nepravé vitamíny	55
3.2.6	Minerální látky.....	56
3.2.6.1	Makroelementy.....	56
3.2.6.2	Mikroelementy	58
3.2.6.3	Stopové prvky.....	61
3.3	Pitný režim.....	62
3.4	Zásady zdravé výživy.....	64
4	Tělesná aktivita v prevenci civilizačních onemocnění.....	65