

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	6
1. ZÁKLADNÍ POJMY Z VÝŽIVY	7
2. PŘEHLED FYSIOLOGIE TRÁVENÍ A VSTŘEBÁVÁNÍ	8
2.1 Trávicí soustava (gastrointestinální systém) člověka a jeho činnost	8
2.1.1 Uspořádání a činnost orálních částí trávicí soustavy	10
2.1.2 Žaludek a jeho činnost	13
2.1.3 Tenké střevo a jeho činnost	18
2.1.4 Tlusté střevo a jeho činnost	25
3. ŽLÁZY, KTERÉ SOUVISEJÍ S TRÁVICÍM ÚSTROJÍM	29
3.1 Slinivka břišní a její činnost	29
3.2 Játra a jejich činnost	31
4. PŘEMĚNA LÁTEK A ENERGIE	34
4.1 Bilance látková a energetická	34
4.1.1 Bilance látková	34
4.2 Bilance energetická	36
4.2.1 Energetická výtěžnost potravin	36
4.2.2 Měření energetické přeměny	37
4.2.3 Basální metabolismus a jeho měření	40
4.2.4 Specifickodynamický účinek živin	40
4.2.5 Výdej energie při různé činnosti člověka	41
4.3 Řízení příjmu potravy, přeměny látek a energie	42
4.3.1 Řízení příjmu potravy	42
4.3.2 Přehled řízení přeměny látek a energie	42
5. VYLUČOVÁNÍ LÁTEK Z LIDSKÉHO TĚLA	45
5.1 Ledviny a jejich činnost	45
5.2 Orgány mimoledvinového vylučování	50
6. ESENCIÁLNÍ (EXOGENNÍ) VÝŽIVOVÉ FAKTORY	53
6.1 Základní živiny (živné látky)	53
6.1.1 Bílkoviny (proteiny)	53
6.1.2 Sacharidy	61
6.1.3 Tuky (lipidy)	67
6.1.4 Vzájemné vazby metabolismu základních živin	73
6.2 Esenciální anorganické (minerální) látky	73
6.2.1 Voda	74
6.2.2 Minerálie (anorganické substráty, anorganické prvky majoritní)	75
6.2.3 Esenciální stopové prvky (minoritní anorganické prvky)	78
6.3 Vitaminy	85
6.3.1 Vitaminy rozpustné v tucích	85
6.3.2 Vitaminy rozpustné ve vodě	91
6.3.2.1 Vitaminy B-komplexu	92
7. DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY	100
7.1 Doporučené výživové dávky pro různé kategorie obyvatelstva	100
7.2 Převod doporučených výživových dávek na potraviny	100
8. VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA	102
8.1 Výživa těhotných a kojících žen	102
8.2 Výživa dětí a dorostu	102
8.3 Diferencovaná a ochranná výživa pracujících	104

8.4	Výživa sportovců	106
8.5	Výživa ve stáří	107
8.6	Léčebná výživa	107
9.	SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ OBYVATELSTVA A JEHO PŘEDPOKLÁDANÝ VÝVOJ	111
10.	OBOHACOVÁNÍ POTRAVIN	113
11.	NĚKTERÉ HYGIENICKÉ ASPEKTY VÝŽIVY	115
11.1	Nákazy z poživatin	115
11.1.1	Střevní a jiné nákazy	116
11.1.2	Nákazy střevními parazity (zoonózy)	116
11.2	Vlastní alimentární nákazy a otravy původu mikrobiálního	118
11.2.1	Toxoinfekce	118
11.2.2	Toxikózy	118
11.3	Otravy chemického (nemikrobiálního) původu	120
11.3.1	Přírozené toxické složky poživatin	120
11.3.2	Toxické kontaminanty poživatin	123
11.3.3	Sekundárně vzniklé toxické látky v poživatinách	125
12.	PŘEHLED POTRAVIN A POCHUTIN	127
12.1	Potraviny živočišného původu	127
12.1.1	Maso a masné výrobky	127
12.1.2	Mléko a mléčné výrobky	131
12.1.3	Vejce	133
12.2	Potraviny rostlinného původu	134
12.2.1	Obilniny a výrobky z nich	134
12.2.2	Luštěniny	136
12.2.3	Okopaniny	137
12.2.4	Zelenina	137
12.2.5	Ovoce	140
12.3	Jedlé tuky	141
12.4	Nápoje	142
12.4.1	Nápoje alkoholické	143
12.4.2	Nealkoholické nápoje	144
12.5	Netradiční potraviny	144
12.6	Pochutiny	145
12.6.1	Pochutiny povzbudivé	145
12.6.2	Koření	146
12.6.3	Houby	147
12.6.4	Speciální pochutiny	148
13.	PERSPEKTIVY ZAJIŠŤOVÁNÍ VÝŽIVY OBYVATELSTVA	149
13.1	Současná výživová situace ve světě a v ČSSR	149
13.2	Cesty zvyšování produkce potravin v rámci zemědělství	149
13.3	Získávání potravin způsoby nekonvenčními	151
	DOPORUČENÁ LITERATURA	153
	TABULKOVÁ ČÁST	155