

Obsah

Živiny a voda	4
Trávicí soustava	4
Příjem a výdej energie	5
Tuky ve výživě	6
Bílkoviny ve výživě	7
Sacharidy a vláknina	8
Minerální a stopové prvky	9
Vitaminy	11
Voda a pitný režim	13
Výživová doporučení	14
Základní principy správné výživy	14
Výživa školních dětí	15
Výživa v období těhotenství a kojení	16
Výživa seniorů	17
Alternativní výživa a diety	18
Vegetariánství	18
Populární diety	19
Výživa a nemoci	20
Nadváha a obezita	20
Srdečně-cévní nemoci	21
Cukrovka (Diabetes)	22
Nádorová onemocnění	23
Osteoporóza	24
Zubní kaz	25
Poruchy příjmu potravy	26
Poškození způsobená alkoholem	28
Nákazy a otravy z potravy	29
Nákazy z potravy	29
Otravy z potravy	32
Potraviny živočišného původu	34
Maso	34
Mléko a mléčné výrobky	36
Vejce	38
Potraviny rostlinného původu	39
Obiloviny	39
Luštěniny	40
Ovoce a zelenina, ořechy	41
Rostlinné oleje	43
Zajištění bezpečnosti potravin	44