

OBSAH

1. Základy výživy	5
2. Fyziologie a biochemie živin a jiných látek v potravě – optimální přísun	8
2.1 Energetická potřeba	8
2.2 Bílkoviny	13
2.3 Tuky	18
2.4 Sacharidy	27
2.5 Vláknina	32
2.6 Minerální látky, stopové prvky	34
2.7 Vitaminy	40
2.8 Bioaktivní látky	44
2.9 Voda	50
2.10 Alkohol	54
3. Trávení, vstřebávání	58
3.1 Ústa, jícen	58
3.2 Žaludek	58
3.3 Duodenum	59
3.4 Tenké, tlusté střevo	59
4. Látková výměna	61
4.1 Sacharidy	61
4.2 Tuky	61
4.3 Bílkoviny	61
5. Zdravá výživa	63
6. Význam potravin ve výživě	68
6.1 Mléko, mléčné výrobky	68
6.2 Maso, masné výrobky	77
6.3 Ryby	80
6.4 Vejce	83
6.5 Obilniny, chléb	85
6.5.1 Obilniny	85
6.5.2 Chléb	87
6.6 Brambory	90
6.7 Zelenina, ovoce	91
7. Výživa v různých podmínkách života	93
7.1 Výživa těhotných	93
7.2 Výživa kojících žen.....	101
7.3 Výživa kojenců	104
7.4 Výživa dětí a dospívajících	107
7.5 Výživa ve stáří	110
7.6 Výživa sportovců	118
7.7 Výživa v extrémních podmínkách	125
8. Alternativní směry ve výživě	127
8.1 Úvod	127
8.2 Definice, rozšíření	127
8.3 Historické kořeny	128
8.4 Důvody pro alternativní výživu	129
8.5 Vegetariánství	129
8.5.1 Historický vývoj	129
8.5.2 Formy	130
8.5.3 Motivy	130
8.5.4 Přednosti a nedostatky	131

8.6 Makrobiotika	134
8.7 Dělená strava	135
8.8 Hodnocení	135
9. Metody ke zjišťování výživového stavu	136
9.1 Bilanční šetření	136
9.2 Spotřební šetření v domácnosti	136
9.3 Interview, dotazník, protokol	136
9.4 Váhová metoda	137
9.5 Chemické metody	137
9.6 Biochemické a klinicko-biochemické metody	137
9.7 Antropometrické metody	137
10. Dietetika	138
10.1 Zásady	138
10.2 Lehká strava	138
10.3 Hyperlipidemie	139
10.4 Hypertenze	147
10.5 Obezita	150
10.6 Rakovina	156
10.7 Osteoporóza	161
10.8 Diabetes mellitus	166
10.9 Revmatické choroby	168
10.10 Dna	171
10.11 Anorexie, bulimie	174
10.12 Intolerance na potraviny	177
10.12.1 Úvod	177
10.12.2 Alergie	177
10.12.3 Pseudoalergie	178
10.12.4 Intolerance	179
11. Literatura	181