

OBSAH

Horúce nápoje pre chladnejšie obdobia...	3
Minerálne vody z pohľadu výživy a zdravia	6
Sušené ovocie – povolená maškrtka	9
Bryndza ako biopotravina	10
Ako vzniká bryndza	12
Prírodný nezrejúci syr – tvaroh	14
Prospešnosť konzumácie mlieka	15
Hydina v našej výžive	16
Význam syrov vo výžive	18
Artičoky – netradičná zelenina	21
Všetko o orechoch	22
Recepty na jedlá z húb	25
Funkčné potraviny – história a súčasnosť	26
Ovos, výživa a druhá strana mince	30
Flavonoidy a naše zdravie	32
Zložky ovplyvňujúce vzhľad, textúru, vôňu a chuť zeleniny	35
Amarant – netradičná cereália	36
Antimetabolity a toxické látky v rastlinných produktoch	38
Zelenina podporuje zdravie človeka	40
Radosť z pohybu	42
Viete, že...	44
Osteoporóza – tichý vykrádač kostí	46
Liečiteľia v kuchyni – cesnak, rajčiny a zázvor	50
Problémy aromatizácie potravín	52
Polyfenolové zlúčeniny vo výžive	54

CONTENTS

Hot drinks for the colder seasons	3
The role of mineral waters in health and nutrition	6
Dried fruits – the allowed titbit	9
Bryndza as a bio-nutritive	10
The making of bryndza	12
The natural non-mellowing cheese – quark	14
The benefits of consuming milk	15
Poultry in our nutrition	16
The importance of cheeses in human nutrition	18
Artichokes – the unconventional vegetables	21
Everything about nuts	22
Recipes of meals made of mushrooms	25
Functional food – history and present	26
Barley, nutrition and the facts on the other hand	30
Flavonoids and our health	32
The elements that effect the looks, texture, smell and taste of vegetables	35
Amaranth – the unconventional cereal	36
The antimetabolites and toxic substances in vegetable products	38
Vegetables supports the human health	40
The joy of exercising	42
Do you know that...	44
Osteoporosis – a silent burglar of the bones	46
The „healers“ in the kitchen – garlic, tomatos and ginger	50
The issues of food's aromatization	52
The polyphenol compounds in nutrition	54

Výživa a zdravie

Odborný časopis pre výživu
a zdravý životný štýl

ročník 50

číslo 3 – 4/2006

Vydáva:

Slovenská spoločnosť pre výživu
v spolupráci s Fakultou chemickej
a potravinárskej technológie STU
v Bratislave

Adresa redakcie a administrácie:

Fakulta chemickej a potravinárskej
technológie STU v Bratislave,
Radlinského 9, 812 37 Bratislava

Redakčná rada:

MUDr. Róbert Šimončíč, CSc.
(predseda)

RNDr. Bernadetta Hozová, PhD.
(tajomníčka)

prof. Ing. Ján Šajbidor, DrSc., doc. Ing.
Ernest Šturdík, PhD., MUDr. Katarína
Babinská, PhD., MUDr. Alžbeta
Béderová, CSc., Ing. Anton Janitor,
CSc., Ing. Dušan Janiček, doc. MUDr.
Igo Kajaba, CSc., doc. Ing. Milan Kováč,
PhD., doc. Ing. Mária Pachingerová,
CSc., doc. Ing. Štefan Schmidt, PhD.,
Ing. Ladislav Staruch, PhD., prof. RNDr.
František Strmiska, CSc., doc. Ing. Mária
Takáčsová, PhD., MUDr. Iveta Trusková,
Ing. Kitti Németh, PhD., doc. MUDr.
Jaroslav Daniška, CSc., prof. MUDr.
Jozef Sokol, DrSc.

Grafika: Juraj Zvalo

Tlač: D&D International Slovakia, s.r.o.

Objednávka predplatného

Závazne si objednávam ročné predplatné časopisu Výživa a zdravie za cenu 99,50 Sk (plus poštovné a balné).

Meno (názov firmy):

Adresa:

Podpis: Pečiatka: