

ZÁKLADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY ČLOVĚKA .....	7
1. VÝZNAM RACIONÁLNÍ VÝŽIVY ČLOVĚKA V SOCIALISTICKÉ SPOLEČNOSTI .....	10
2. ZHODNOCENÍ SOUČASNÉHO STAVU VÝŽIVY OBYVATELSTVA VE SVĚTĚ A U NÁS .....	14
2.1. Současná a výhledová výživová situace ve světě a u nás .....	14
2.2. Zhodnocení současného stavu výživy obyvatelstva ČSSR .....	16
2.3. Racionalizační opatření pro jedince i populační skupiny našeho obyvatelstva v současném období .....	21
3. ZÁKLADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY ČLOVĚKA .....	28
3.1. Kvalitativní aspekty racionální výživy .....	31
3.1.1. Bílkoviny .....	31
3.1.2. Tuky (lipidy) .....	40
3.1.3. Sacharidy .....	47
3.1.4. Nerostné látky .....	54
3.1.4.1. Vápník .....	58
3.1.4.2. Fosfor .....	60
3.1.4.3. Síra .....	61
3.1.4.4. Hořčík .....	62
3.1.4.5. Železo .....	64
3.1.4.6. Zinek .....	65
3.1.4.7. Měď .....	66
3.1.4.8. Jód .....	67
3.1.4.9. Fluór .....	68
3.1.4.10. Sodík, draslík, chlór .....	70
3.1.5. Vitamíny .....	72
3.1.5.1. Vitamíny rozpustné v tucích ...	75
3.1.5.1.1. Vitamín A a provitamíny A (karoteny) .....	75
3.1.5.1.2. Vitamín D .....	77

3.1.5.1.3.	Vitamín E (tokoferoly) ..	80
3.1.5.1.4.	Vitamíny skupiny K .....	81
3.1.5.2.	Vitamíny rozpustné ve vodě ...	82
3.1.5.2.1.	Thiamin (vitamín B <sub>1</sub> ) ...	83
3.1.5.2.2.	Riboflavin (vitamín B <sub>2</sub> ) ..	85
3.1.5.2.3.	Kyselina nikotinová a její amid .....	86
3.1.5.2.4.	Vitamín B <sub>6</sub> .....	87
3.1.5.2.5.	Kyselina pantothenová (B <sub>3</sub> )	88
3.1.5.2.6.	Kyselina listová .....	89
3.1.5.2.7.	Vitamín B <sub>12</sub> (kyanoko- balamin) .....	90
3.1.5.2.8.	Biotin .....	91
3.1.5.2.9.	Látky přiřazující se ke skupině vitamínů B ..	92
3.1.5.2.9.1.	Kyselina lipoová .	92
3.1.5.2.9.2.	Cholin .....	93
3.1.5.2.9.3.	Myo-inositol .....	93
3.1.5.2.9.4.	Kyselina pangámová	93
3.1.5.2.9.5.	Kyselina orotová .	94
3.1.5.2.9.6.	Vitamín U .....	94
3.1.5.2.9.7.	Bioflavonoidy ....	95
3.1.5.2.10.	Vitamín C (kyselina L-askorbová) .....	95
3.1.5.3.	Antivitamíny .....	99
3.1.5.3.1.	Enzymy rozkládající vitamíny .....	99
3.1.5.3.2.	Látky tvořící s vitamíny nevyužitelné komplexy ..	100
3.1.5.3.3.	Látky strukturně podobné vitamínům .....	101
3.1.5.3.4.	Látky zabranující vstřebávání vitamínu ...	101
3.1.6.	Voda .....	102
3.2.	Kvantitativní aspekty racionální výživy .....	105
3.2.1.	Energetická potřeba člověka .....	105
3.2.2.	Energetická hodnota potravy .....	108
3.2.3.	Biologická hodnota stravy .....	110
3.2.4.	Účelná frekvence denních jídel .....	110

4.	DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY .....	112
4.1.	Doporučené výživové dávky pro různé skupiny obyvatelstva .....	112
4.2.	Převod doporučených výživových dávek na potraviny .....	116
4.3.	Tabulky výživových hodnot poživatin .....	120
5.	ZABEZPEČOVÁNÍ HYGIENICKÉ JAKOSTI POTRAVINOVÉHO ŘETĚZCE .....	123
5.1.	Prevence rizik biologických .....	123
5.2.	Prevence chemických rizik .....	125
5.3.	Prevence radiačních rizik .....	127
6.	VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA .....	129
6.1.	Výživa těhotných a kojících žen .....	130
6.2.	Výživa dětí a dorostu .....	130
6.3.	Diferencovaná a ochranná výživa pracujících .....	136
6.4.	Výživa ve stáří .....	141
6.5.	Prevence chorob hromadného výskytu majících vztah k výživě .....	142
6.5.1.	Obecná prevence nádorových onemocnění .....	143
6.5.2.	Výživa a obecná odolnost .....	145
7.	RACIONALIZAČNÍ ZÁSAHY VE VÝŽIVĚ .....	147
7.1.	Současně uplatňované racionalizační zásahy ve výživě .....	148
7.2.	Restituce, obohacování a fortifikace poži- vatin .....	150
8.	SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ OBYVATELSTVA A JEHO PŘEDPOKLÁDANÝ VÝVOJ .....	153

4.	DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY .....	112
4.1.	Doporučené výživové dávky pro různé skupiny obyvatelstva .....	112
4.2.	Převod doporučených výživových dávek na potraviny .....	116
4.3.	Tabulky výživových hodnot poživatin .....	120
5.	ZABEZPEČOVÁNÍ HYGIENICKÉ JAKOSTI POTRAVINOVÉHO ŘETĚZCE .....	123
5.1.	Prevence rizik biologických .....	123
5.2.	Prevence chemických rizik .....	125
5.3.	Prevence radiačních rizik .....	127
6.	VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA .....	129
6.1.	Výživa těhotných a kojících žen .....	130
6.2.	Výživa dětí a dorostu .....	130
6.3.	Diferencovaná a ochranná výživa pracujících	136
6.4.	Výživa ve stáří .....	141
6.5.	Prevence chorob hromadného výskytu majících vztah k výživě .....	142
6.5.1.	Obecná prevence nádorových onemocnění	143
6.5.2.	Výživa a obecná odolnost .....	145
7.	RACIONALIZAČNÍ ZÁSAHY VE VÝŽIVĚ .....	147
7.1.	Současně uplatňované racionalizační zásahy ve výživě .....	148
7.2.	Restituce, obohacování a fortifikace poži- vatin .....	150
8.	SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ OBYVATELSTVA A JEHO PŘEDPOKLÁDANÝ VÝVOJ .....	153

9.	ZÁKLADNÍ POŽADAVKY RACIONALIZACE A HYGIENY VÝŽIVY NA PRŮMYSLOVÉ NEBO KULINÁRNÍ ZPRACO- VÁNÍ POTRAVINOVÝCH SUROVIN .....	158
9.1.	Ztráty živin při zpracovávání potravin .....	159
9.2.	Požadavky ovlivňující kladně hygienickou jakost výrobků v potravinářském průmyslu ...	165
10.	VÝHLÉDY A ZABEZPEČOVÁNÍ RACIONÁLNÍ VÝŽIVY ČLOVĚKA .....	171
10.1.	Zvyšování hygienické jakosti poživatin v dalším vývoji naší socialistické společnosti .....	171
10.2.	Problémy výživy budoucnosti .....	180