

Obsah

Věnování / VIII

Poděkování / IX

Jak s knihou pracovat / X

1. část

Živiny zahrnující sacharidy, tuky, bílkoviny, vitaminy, minerály a alkohol / 1

- 1 Úvod do problematiky živin / 2
- 2 Vztah mezi stravou, zdravím a nemocí / 5
- 3 Příjem energie: zdroje v potravě / 8
- 4 Energie: řízení příjmu potravy / 10
- 5 Energie: měření spotřeby / 12
- 6 Energetické požadavky: součásti energetického výdeje / 14
- 7 Sacharidy: jednoduché a složité sacharidy / 17
- 8 Sacharidy: trávení a využití v těle / 20
- 9 Tuky: druhy mastných kyselin / 23
- 10 Tuky: složené lipidy (triglyceridy, fosfolipidy, cholesterol a fytoosteroly) / 26
- 11 Tuky: trávení a využití v těle / 29
- 12 Bílkoviny: složení a trávení / 32
- 13 Bílkoviny: funkce a využití v těle / 35
- 14 Bílkoviny: potřeba, zdroje, kvalita bílkovin a komplementace / 38
- 15 Potravinové doplňky / 41
- 16 Mikroživiny: vitaminy rozpustné v tucích / 43
- 17 Mikroživiny: vitaminy rozpustné ve vodě / 45
- 18 Mikroživiny: hlavní minerály / 48
- 19 Mikroživiny: stopové prvky / 51
- 20 Mikroživiny: role v metabolismu / 54
- 21 Mikroživiny a oběhový systém I / 57
- 22 Mikroživiny a oběhový systém II / 59
- 23 Mikroživiny: ochranné a obranné role I / 62
- 24 Mikroživiny: ochranné a obranné role II / 65

- 25 Mikroživiny: stavební role v kostech I / 68
- 26 Mikroživiny: stavební role v kostech II / 70
- 27 Alkohol / 73
- 28 Spektrum vrozených alkoholových poruch / 76
- 29 Tekutiny ve stravě / 79

2. část

Nutriční epidemiologie zahrnující šetření, následky a volbu stravování / 83

- 30 Úvod do nutriční epidemiologie: design studie I / 84
- 31 Úvod do nutriční epidemiologie: design studie II / 86
- 32 Etika výzkumu / 88
- 33 Vyšetřovací metody ve výživě: antropometrické vyšetření / 90
- 34 Metody nutričního šetření: vyšetření stravování I / 92
- 35 Metody nutričního šetření: vyšetření stravování II / 94
- 36 Nedostatečný příjem výživy: příčiny / 96
- 37 Nedostatečný příjem výživy: následky / 98
- 38 Definice správného stravování / 100
- 39 Vytvoření správného stravování / 102
- 40 Optimalizace výživy / 104
- 41 Nadměrný nebo nevyvážený nutriční příjem / 106
- 42 Výběr potravin: individuální, sociální a kulturní faktory / 108
- 43 Výběr potravin: potravinové prostředí / 110
- 44 Výživa u etnických minoritních skupin a potenciální vliv náboženství na stravování / 112

3. část

Výživa v jednotlivých obdobích životního cyklu / 115

- 45 Výživa v těhotenství a při kojení / 116
- 46 Výživa kojenců, batolat a předškolních dětí / 119
- 47 Výživa školních dětí a dospívající mládeže / 122
- 48 Problémy ve výživě kojenců, dětí a dospívající mládeže / 125
- 49 Výživa a časný původ onemocnění dospělých / 128
- 50 Výživa starších dospělých / 131

4. část

Role výživy pro důležité orgány/systémy / 135

- 51 Výživa a gastrointestinální trakt I / 136
- 52 Výživa a gastrointestinální trakt II / 138
- 53 Výživa a mozek I / 141
- 54 Výživa a mozek II / 144
- 55 Výživa a oko / 147

5. část

Onemocnění spojená s výživou / 151

- 56 Nadváha a obezita: etiologické faktory / 152**
- 57 Nadváha a obezita: dopady na zdraví a chronické nemoci / 155**
- 58 Nadváha a obezita: inzulinová rezistence a metabolický syndrom / 157**
- 59 Nadváha a obezita: prevence a léčba / 160**
- 60 Nadváha a obezita: populární redukční diety / 163**
- 61 Podváha a negativní energetická bilance / 166**
- 62 Výživa a nádorová onemocnění I / 168**
- 63 Výživa a nádorová onemocnění II / 170**
- 64 Strava a kardiovaskulární onemocnění: etiologie / 172**
- 65 Strava a kardiovaskulární onemocnění: prevence / 174**
- 66 Nežádoucí reakce na potraviny a vrozené vady metabolismu / 177**

6. část

Veřejné zdraví a výživa sportovců / 181

- 67 Nutriční genomika / 182**
- 68 Nutriční tranzice / 185**
- 69 Prosazování zdravé výživy: perspektiva veřejného zdraví I / 188**
- 70 Prosazování zdravé výživy: perspektiva veřejného zdraví II / 191**
- 71 Prosazování zdravé výživy: role specialisty na výživu / 193**
- 72 Výživa a sport I / 196**
- 73 Výživa a sport II / 199**

7. část

Potraviny, fytochemikálie, včetně funkčních a geneticky modifikovaných potravin / 203

- 74 Funkční potraviny / 204**
- 75 Fytochemikálie / 207**
- 76 Geneticky modifikované potraviny / 211**
- 77 Bezpečnost potravin / 214**

Přílohy

- Příloha P1: Struktura vitaminů rozpustných v tucích – A, D, E, K / 217**
- Příloha P2: Struktura vitaminů rozpustných ve vodě: thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B₆, biotin, kyselina pantotenová, kyselina listová, vitamin B₁₂ a vitamin C / 219**
- Příloha P3: Struktura hlavních tříd fytochemikálií / 221**

Rejstřík / 223