

Obsah

	Úvod	9
1.	Potrava a výživa	10
1. 1.	Bazální metabolismus	10
1. 1. 1.	Energetická potřeba u nemocných	11
1. 1. 2.	Potrava a poživatiny	12
1. 1. 3.	Hodnocení vlastností poživatin	13
1. 1. 4.	Výživa a výživné látky	14
1. 1. 5.	Racionální výživa	15
	Kontrolní otázky	16
2.	Výživné látky	17
2. 1.	Bílkoviny	17
2. 1. 1.	Potřeba bílkovin	18
2. 1. 1. 1.	Dusíková bilance	18
2. 1. 1. 2.	Rozdělení bílkovin	19
2. 1. 2.	Příčiny nedostatku bílkovin	23
2. 2.	Tuky	24
2. 2. 1.	Význam tuků v potravě	24
2. 2. 2.	Rozdělení tuků podle chemického složení	25
2. 2. 2. 1.	Lecitin	25
2. 2. 2. 2.	Dělení lipoproteinů - cholesterol	26
2. 2. 2. 3.	Nenasycené mastné kyseliny	28
2. 3.	Sacharidy	31
2. 3. 1.	Jednoduché sacharidy - monosacharidy	32
2. 3. 2.	Oligosacharidy	33
2. 3. 3.	Polysacharidy	34
	Kontrolní otázky	35
2. 4.	Voda	36
2. 5.	Minerální látky včetně stopových prvků	38
2. 5. 1.	Stopové prvky	42
	Kontrolní otázky	45
2. 6.	Vitamíny	45
2. 6. 1.	Ztráty vitamínů	46
2. 6. 2.	Rozdělení vitamínů	48

2. 6. 3.	Druhy vitamínů a jejich význam	48
2. 6. 3. 1.	Distribuce vitamínů v organismu	57
2. 6. 3. 2.	Antivitamíny	57
2. 6. 4.	Antioxidanty	58
2. 6. 4. 1.	Užití antioxidantů v prevenci a léčení nemocí	60
2. 7.	Nežádoucí látky v poživatinách	62
2. 7. 1.	Bakteriální nákazy	62
2. 7. 2.	Kontaminanty v poživatinách	63
2. 7. 3.	Toxiny produkované plísněmi	64
2. 7. 4.	Toxické prvky	65
	Kontrolní otázky	66
3.	Bílkovinné poživatiny	67
3. 1.	MLÉKO	67
3. 1. 1.	Složení mléka	67
3. 1. 1. 1.	Bílkoviny mléka	68
3. 1. 1. 2.	Tuky v mléce	69
3. 1. 1. 3.	Mléčný cukr -laktóza	70
3. 1. 1. 4.	Minerální látky a vitamíny v mléce	71
3. 1. 1. 5.	Průměrné složení kozího a ovčího mléka	72
3. 1. 2.	Zpracování mléka	73
3. 1. 2. 1.	Mléko s delší trvanlivostí	74
3. 1. 2. 2.	Konzumní druhy mléka	75
3. 1. 2. 3.	Mléčné pudinky	75
3. 1. 2. 4.	Kondenzované mléko a kondenzované mléčné výrobky	76
3. 1. 2. 5.	Sušené mléčné výrobky	76
3. 1. 2. 6.	Sušené mléčné výrobky pro kojence	77
3. 1. 2. 7.	Smetana	79
	Kontrolní otázky	80
3. 1. 2. 8.	Kysané mléčné výrobky	81
3. 1. 2. 8. 1.	Kysané mléčné výrobky s použitím mezofilních kultur	81
3. 1. 2. 8. 2.	Kysané mléčné výrobky s použitím termofilní flóry	82
3. 1. 2. 8. 2. 1.	Jogurty	82
3. 1. 2. 8. 2. 2.	Druhy jogurtů	83

3. 1. 2. 8. 2. 3.	Jogurtové nápoje.....	83
3. 1. 2. 8. 2. 4.	Speciální jogurty.....	84
3. 1. 2. 8. 2. 5.	Jogurtové pěny.....	84
3. 1. 2. 8. 3.	Kysané mléčné výrobky s použitím acidofilní flóry	85
3. 1. 2. 8. 4.	Kysané mléčné výrobky s dieteticko - léčebnými kulturami	85
3. 1. 2. 8. 5.	Další kysané mléčné výrobky.....	86
3. 2.	Tvaroh	88
3. 2. 1.	Výrobky z tvarohu	88
	Kontrolní otázky	89
3. 3.	SÝRY	91
3. 3. 1.	Princip výroby sýrů	91
3. 3. 2.	Rozdělení sýrů z různých hledisek	92
3. 3. 3.	Základní dělení sýrů.....	93
3. 3. 3. 1.	Olomoucké tvarůžky.....	94
3. 3. 3. 2.	Měkké sýry čerstvé	95
3. 3. 3. 3.	Měkké sýry termizované	96
3. 3. 3. 4.	Měkké sýry zrající	96
3. 3. 3. 4. 1.	Měkké sýry zrající pod mazem.....	97
3. 3. 3. 4. 2.	Měkké sýry zrající v chladu	97
3. 3. 3. 5.	Polotvrdé sýry s vytuženou sýřeninou.....	97
3. 3. 3. 6.	Tvrdé sýry s nízko dohřívanou sýřeninou	98
3. 3. 3. 7.	Tvrdé sýry s vysoko dohřívanou sýřeninou.....	98
3. 3. 3. 8.	Tvrdé sýry s mletou sýřeninou	99
3. 3. 3. 9.	Tvrdé sýry speciální	99
3. 3. 3. 10.	Plísňové sýry	100
3. 3. 3. 11.	Bílé sýry nelisované.....	101
3. 3. 3. 12.	Bílé sýry lisované.....	102
3. 3. 3. 13.	Tavené sýry.....	102
3. 3. 3. 13. 1.	Druhy tavených sýrů	102
3. 3. 3. 14.	Speciální pařené sýry	103
3. 3. 3. 15.	Uzené sýry	104
3. 3. 3. 16.	Sušené sýry	104
3. 3. 3. 17.	Ovčí sýry	104
3. 3. 3. 4.	Skladování a uchovávání sýrů	105

	Kontrolní otázky	106
4.	Maso	107
4. 1.	Výživná hodnota masa	109
4. 2.	Zpracování masa.....	112
4. 2. 1.	Bourání masa.....	113
4. 3.	Hovězí maso	114
4. 3. 1.	Základní způsob dělení hovězího masa	115
4. 3. 2.	Telecí maso.....	117
4. 3. 2. 1.	Základní způsob dělení telecí půlky	117
4. 3. 3.	Vepřové maso.....	118
4. 3. 3. 1.	Základní způsob dělení vepřové půlky	119
4. 3. 4.	Skopové maso.....	120
4. 3. 4. 1.	Dělení masa skopového a kozího	120
4. 3. 5.	Kozí maso	121
4. 3. 6.	Koňské maso	121
4. 3. 7.	Králíčí maso	121
4. 3. 8.	Nutrie	122
4. 3. 9.	Pštrosí maso.....	122
4. 4.	Náhrady masa	122
	Kontrolní otázky	123
4. 5.	Vedlejší jatečné produkty.....	124
4. 6.	Zdravotní rizika z masa	128
4. 7.	Masné výrobky.....	129
4. 7. 1.	Drobné masné výrobky.....	130
4. 7. 2.	Měkké salámy	130
4. 7. 3.	Trvanlivé masné výrobky.....	130
4. 7. 4.	Speciální masné výrobky.....	131
4. 7. 5.	Vařené a pečené masné výrobky.....	131
4. 7. 6.	Pečené masné výrobky	131
4. 7. 7.	Uzená masa.....	131
4. 7. 8.	Ostatní masné výrobky	132
4. 7. 9.	Masné polokonzervy	132
4. 7. 10.	Masné konzervy	133
4. 7. 10. 1.	Vady masných polokonzerv a konzerv	133
4. 7. 10. 2.	Závady masa a masných výrobků.....	134
	Kontrolní otázky	135

4. 8.	Drůbež	135
4. 9.	Zvěřina	137
4. 10.	Ryby.....	139
4. 10. 1.	Sladkovodní ryby	140
4. 10. 2.	Mořské ryby	143
4. 10. 3.	Výrobky z ryb.....	145
4. 10. 4.	Sladkovodní a mořští živočichové	147
4. 10. 4. 1.	Korýši	147
4. 10. 4. 2.	Měkkýši.....	149
4. 10. 4. 3.	Mlži.....	149
4. 10. 4. 4.	Hlavonožci.....	150
4. 10. 4. 5.	Ostatní živočichové.....	152
	Kontrolní otázky	153
5.	Želatina.....	154
6.	Vejce	156
6. 1.	Stavba a skladba vejce	156
6. 1. 1.	Stravitelnost vajec a jejich uplatnění	158
6. 1. 2.	Rozdělení vajec podle jakosti	159
6. 1. 3.	Třídění vajec	159
6. 1. 4.	Skladování konzumních vajec.....	160
6. 2.	Průmyslové zpracování vajec	160
6. 3.	Vejce křepelčí.....	162
6. 3. 1.	Srovnání výživných hodnot vajec křepelky japonské s vejci slepičími	163
7.	Reklamace závadných výrobků živočišného původu.....	164
	Kontrolní otázky	164
8.	Droždí	166
9.	Luštěniny	168
9. 1.	Výrobky ze sóji.....	174
9. 2.	Jakostní požadavky na luštěniny	176
10.	Mák.....	177
	Kontrolní otázky.....	178
11.	Tuky - lipidy	179

11. 1.	Složení a vlastnosti tuků.....	179
11. 2.	Základní rozdělení tuků	180
11. 3.	Přehled mastných kyselin v tucích.....	181
11. 4.	Rozdělení tuků podle konzistence.....	182
11. 5.	Tuky živočišného původu	182
11. 5. 1.	Máslo	182
11. 5. 1. 1.	Speciální druhy másla.....	183
11. 5. 1. 2.	Skladování másla	184
11. 5. 2.	Vepřové sádlo	186
11. 5. 3.	Drůbeží sádlo	188
11. 5. 4.	Hovězí lůj	188
11. 5. 5.	Rybí tuky.....	188
11. 6.	Rostlinné tuky a oleje.....	188
11. 6. 1.	Přehled hlavních olejnin a u nás vyráběných olejů	189
11. 6. 2.	Složení mastných kyselin v olejích	191
11. 6. 3.	Výroba oleje.....	192
11. 6. 4.	Použití olejů	194
11. 7.	Další vyráběné tuky	195
11. 7. 1.	Margaríny	195
11. 7. 2.	Margaríny s nižším obsahem tuků	196
11. 8.	Ztužené tuky	196
11. 8. 1.	Tuky pro fritování.....	198
11. 9.	Změny tuků při tepelném zpracování.....	198
11. 10.	Kažení a žluknutí tuků	199
	Kontrolní otázky	199
	Literatura.....	201
	Seznam vyobrazení.....	203
	Seznam tabulek	204