

# Obsah

---

ÚVOD.....	5
<b>1 ZÁKLADY VÝŽIVY .....</b>	<b>6</b>
<b>2 FYZIOLOGIE A BIOCHEMIE ŽIVIN A JINÝCH LÁTEK V POTRAVĚ: OPTIMÁLNÍ PŘÍJEM .....</b>	<b>9</b>
2.1 Energetická potřeba .....	9
2.2 Bílkoviny .....	13
2.3 Tuky .....	17
2.4 Sacharidy .....	26
2.5 Vlákna .....	35
2.6 Minerální látky, stopové prvky .....	40
2.7 Nitráty, nitrity, nitrosaminy .....	47
2.8 Vitaminy .....	51
2.9 Bioaktivní látky .....	61
2.10 Voda .....	68
2.11 Alkohol .....	76
2.12 Káva .....	82
2.13 Interakce a synergie mezi živinami .....	87
2.14 Interakce mezi potravinami a léky .....	88
<b>3 TRÁVENÍ, VSTŘEBÁVÁNÍ .....</b>	<b>92</b>
3.1 Ústa, jícen .....	92
3.2 Žaludek .....	92
3.3 Duodenum .....	93
3.4 Tenké a tlusté střevo .....	93
<b>4 LÁTKOVÁ VÝMĚNA .....</b>	<b>95</b>
4.1 Sacharidy .....	95
4.2 Tuky .....	95
4.3 Bílkoviny .....	95
4.4 Acidobazická rovnováha .....	96
<b>5 ZDRAVÁ VÝŽIVA .....</b>	<b>99</b>
<b>6 VÝZNAM POTRAVIN VE VÝŽIVĚ .....</b>	<b>105</b>
6.1 Mléko, mléčné výrobky .....	105
6.2 Maso, masné výrobky .....	116
6.3 Ryby .....	119
6.4 Vejce .....	123
6.5 Obilniny, chléb .....	124
6.5.1 Obilniny .....	124
6.5.2 Chléb .....	127
6.6 Brambory .....	129
6.7 Zelenina, ovoce, ořechy .....	130
6.8 Koření a bylinky .....	132
6.9 Potravní doplňky .....	133
6.10 Convenience food .....	137
6.11 Ztráty živin při zpracování potravin .....	139
<b>7 VÝŽIVA V RŮZNÝCH PODMÍNKÁCH ŽIVOTA .....</b>	<b>144</b>
7.1 Výživa těhotných .....	144
7.2 Výživa kojících žen .....	155

7.3 Výživa kojenců .....	158
7.4 Výživa batolat .....	161
7.5 Výživa dětí a dospívajících .....	168
7.6 Výživa ve stáří .....	171
7.7 Výživa sportovců .....	186
7.8 Výživa v extrémních podmínkách.....	197
<b>8 ALTERNATIVNÍ SMĚRY VE VÝŽIVĚ .....</b>	<b>200</b>
8.1 Úvod.....	200
8.2 Definice, rozšíření.....	200
8.3 Historické kořeny.....	201
8.4 Důvody pro alternativní výživu.....	202
8.5 Vegetariánství.....	203
8.5.1 Historický vývoj .....	203
8.5.2 Formy.....	203
8.5.3 Motivy.....	203
8.5.4 Přednosti a nedostatky.....	204
8.6 Makrobiotika .....	208
8.7 Dělená strava .....	210
<b>9 METODY KE ZJIŠŤOVÁNÍ VÝŽIVOVÉHO STAVU .....</b>	<b>213</b>
9.1 Bilanční šetření.....	213
9.2 Spotřební šetření v domácnosti.....	213
9.3 Interview, dotazník, protokol.....	213
9.4 Váhová metoda.....	214
9.5 Chemické metody .....	214
9.6 Biochemické a klinicko-biochemické metody .....	214
9.7 Antropometrické metody.....	214
<b>10 DIETETIKA .....</b>	<b>216</b>
10.1 Zásady .....	216
10.2 Lehká strava .....	216
10.3 Hyperlipidemie .....	217
10.4 Hypertenze .....	226
10.5 Obezita.....	233
10.6 Metabolický syndrom .....	245
10.7 Rakovina.....	249
10.8 Osteoporóza.....	258
10.9 Diabetes mellitus.....	265
10.10 Revmatické choroby.....	270
10.11 Dna .....	272
10.12 Celiakie/sprue.....	275
10.13 Chronická zánětlivá onemocnění střev.....	278
10.14 Syndrom dráždivého tračníku .....	282
10.15 Průjmy, zácpy .....	283
10.15.1 Průjmy .....	283
10.15.2 Zácpa.....	284
10.16 Poruchy příjmu potravy.....	286
10.17 Intolerance na potraviny.....	290
10.17.1 Úvod .....	290
10.17.2 Alergie.....	290
10.17.3 Pseudoalergie.....	291
10.17.4 Intolerance.....	292
<b>POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>293</b>