

1. REPETITORIUM ZÁKLADNÍCH POZNATKŮ O VÝŽIVĚ

1.1.	Trendy naší spotřeby potravin:	8
	RNDr. K. Ošancová, CSc., MUDr. J. Janovská	
1.2.	Složky výživy	12
1.2.1.	Proteiny:	12
	doc. MUDr. V. Teplan, CSc.	
1.2.2.	Lipidy:	15
	doc. Ing. R. Poledne, CSc.	
1.2.3.	Sacharidy:	18
	doc. MUDr. A. Vrána, CSc.	
1.2.4.	Minerály a stopové prvky:	23
	RNDr. T. Petr	
1.2.5.	Vitaminy:	27
	Ing. J. Pánek, CSc.	
1.2.6.	Voda a nápoje:	31
	RNDr. K. Ošancová, CSc., MUDr. J. Janovská	
1.3.	Cizorodé látky a aditiva	34
	MUDr. B. Turek, CSc., Ing. J. Kodl	

2. VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA

2.1.	Kojení:	39
	RNDr. L. Lhotská, CSc.	
2.2.	Výživa dětí a mládeže:	42
	doc. MUDr. H. Provazníková, CSc., MUDr. D. Schneidrová, CSc.	
2.3.	Výživa ve stáří:	47
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	

3. VÝŽIVA A PREVENCE PORUCH ZDRAVÍ

3.1.	Výživa v patogenezi atherosklerózy:	48
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	
3.2.	Výživa v prevenci nádorových onemocnění:	50
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	
3.3.	Výživa v prevenci diabetu mellitus:	53
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	
3.4.	Osteoporóza:	54
	doc. MUDr. J. Štěpán, DrSc.	
3.5.	Prevence potravinové alergie v dětském věku:	58
	MUDr. P. Frühauf, CSc.	

4. VÝŽIVA A CHOVÁNÍ

4.1.	Výživa a chování – přístupy:	60
	PhDr. V. Kebza, CSc.	
4.2.	Návody ke zlepšení stravování a regulaci hmotnosti:	63
	doc. MUDr. L. Komárek, CSc., MUDr. J. Janovská, RNDr. K. Ošancová, CSc.	
4.3.	Školní stravování:	66
	MUDr. T. Šoltysová	
4.4.	Energetické nároky pohybové činnosti:	69
	doc. MUDr. P. Stejskal, CSc.	
4.5.	Alternativní výživa:	76
	RNDr. K. Ošancová, CSc.	

5. METODIKA

5.1. Metodiky sledování spotřeby: 80
 MUDr. J. Janovská, RNDr. K. Ošancová, CSc.
 5.2. Antropometrické ukazatele: 82
 RNDr. L. Lhotská, CSc.
 5.2. Biochemické ukazatele některých civilizačních chorob: 91
 MUDr. P. Kraml

6. VÝBĚROVÉ INTERVENCE

6.1. Individuální nutriční poradenství: 93
 MUDr. T. Šoltysová
 6.2. Některé zásady přípravy intervenčních programů 100
 MUDr. J. Janovská, doc. MUDr. L. Komárek, CSc.

Spotřeba vitamínů je velmi důležitá pro udržení zdraví a prevenci nemocí. V současnosti je pozorována nedostatečná spotřeba vitamínů, zejména vitamínů skupiny B a vitamínu C. To je způsobeno především změnou stravy a snížením fyzické aktivity. Nedostatek vitamínů může vést k různým onemocněním, jako jsou anémie, onemocnění nervového systému a snížená imunita. Proto je důležité sledovat spotřebu vitamínů a případně upravit stravu nebo použít doplňky stravy. V tomto článku se zaměříme na význam vitamínů pro zdraví a na to, jak je možné jejich spotřebu zvýšit.

Už od dob předků lidé věděli, že jejich zdraví závisí na tom, co jí. V průběhu let se však strava změnila a dnes je mnohem méně zdravá než kdysi. Mnozí lidé si neuvědomují, že jejich strava může být pro jejich zdraví škodlivá. Proto je důležité vědět, jaké vitamíny jsou pro zdraví důležité a jak je možné jejich spotřebu zvýšit. V tomto článku se zaměříme na význam vitamínů pro zdraví a na to, jak je možné jejich spotřebu zvýšit.

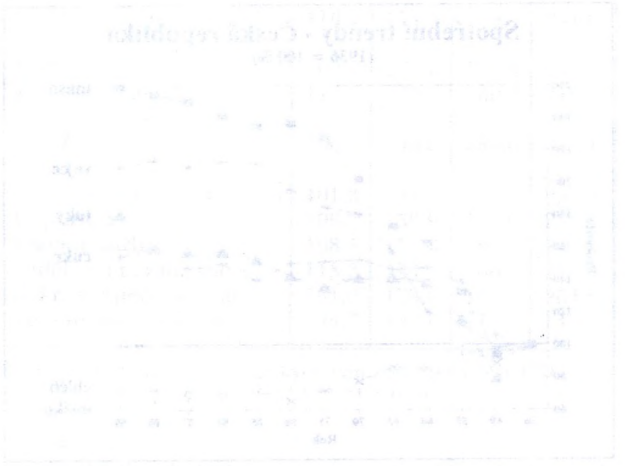
Vitamíny jsou látky, které tělo potřebuje pro normální fungování. Jsou důležité pro metabolismus, tvorbu energie a udržení zdraví. Nedostatek vitamínů může vést k různým onemocněním, jako jsou anémie, onemocnění nervového systému a snížená imunita. Proto je důležité sledovat spotřebu vitamínů a případně upravit stravu nebo použít doplňky stravy. V tomto článku se zaměříme na význam vitamínů pro zdraví a na to, jak je možné jejich spotřebu zvýšit.

Vitamíny jsou látky, které tělo potřebuje pro normální fungování. Jsou důležité pro metabolismus, tvorbu energie a udržení zdraví. Nedostatek vitamínů může vést k různým onemocněním, jako jsou anémie, onemocnění nervového systému a snížená imunita. Proto je důležité sledovat spotřebu vitamínů a případně upravit stravu nebo použít doplňky stravy. V tomto článku se zaměříme na význam vitamínů pro zdraví a na to, jak je možné jejich spotřebu zvýšit.

1.1. TRENDY NAŠÍ SPOTŘEBY POTRAVIN

Každý z nás má svůj vlastní vzorek spotřeby potravin. Tento vzorek se však v průběhu let mění a to především kvůli změně stravy. Dnes lidé jí mnohem méně zdravě než kdysi. Mnozí lidé si neuvědomují, že jejich strava může být pro jejich zdraví škodlivá. Proto je důležité vědět, jaké vitamíny jsou pro zdraví důležité a jak je možné jejich spotřebu zvýšit. V tomto článku se zaměříme na význam vitamínů pro zdraví a na to, jak je možné jejich spotřebu zvýšit.

Vitamíny jsou látky, které tělo potřebuje pro normální fungování. Jsou důležité pro metabolismus, tvorbu energie a udržení zdraví. Nedostatek vitamínů může vést k různým onemocněním, jako jsou anémie, onemocnění nervového systému a snížená imunita. Proto je důležité sledovat spotřebu vitamínů a případně upravit stravu nebo použít doplňky stravy. V tomto článku se zaměříme na význam vitamínů pro zdraví a na to, jak je možné jejich spotřebu zvýšit.



Tabulka 1. Spotřeba energie a živin (g) v roce 1990 a 1950

Živina	1950	1990
Energie (kJ)	10000	12000
Protein (g)	100	150
Tuk (g)	50	100
Uhlíkhydráty (g)	200	300
Vláknina (g)	10	20
Vitamíny (mg)	10	20
Minerály (mg)	10	20

Podle údajů z tabulky je patrné, že spotřeba energie a živin se v průběhu let zvýšila. To je způsobeno především změnou stravy a snížením fyzické aktivity.