

# OBSAH

Úvod.....	4
1. Složky potravin důležité pro výživu člověka .....	6
Bílkoviny .....	6
Tuky.....	7
Sacharidy.....	10
Vitaminy .....	13
Minerální látky .....	16
Voda.....	18
Energie .....	20
Další biologicky aktivní látky .....	20
2. Význam jednotlivých druhů potravin ve výživě.....	23
3. Charakteristika naší současné spotřeby potravin .....	31
4. Alternativní způsoby stravování .....	34
5. Současné potravinové a výživové mýty .....	40
6. Potřeby výživy v určitých obdobích života.....	44
7. Dietní výživa .....	52
8. Zdravotní rizika nesprávné výživy .....	54
9. Potravinové nadstandardní složení.....	65
10. Výživové doporučené dávky .....	70
11. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky .....	75
Závěr .....	78
Seznam použitých zkratk .....	79