

OBSAH

ÚVOD	7
1. Vlivy základních živin na duševní činnost	9
1.1 Bílkoviny (proteiny)	10
1.2 Aminokyseliny a chování	12
1.2.1 Tryptofan	12
1.2.2 Tyrosin	14
1.2.3 Fenylalanin	15
1.2.4 Methionin	18
1.2.5 Cystein	19
1.2.6 Lysin	20
1.2.7 Leucin	20
1.2.8 Kyselina glutamová	21
1.2.9 Vlivy dalších aminokyselin	22
1.3 Sacharidy	23
1.3.1 Základní vlastnosti sacharidů	23
1.3.2 Účinky sacharidů na chování dětí	25
1.3.3 Behaviorální účinky sacharidů u dospělých osob	26
1.4 Tuky (Lipidy)	28
1.4.1 Základní poznatky	28
1.4.2 Behaviorální účinky tuků	30
1.4.3 Behaviorální účinky mastných kyselin	31
1.4.4 Ontogenetické účinky tuků	32
2. Vlivy vitamínů, minerálů a nutričních doplňků	34
2.1 Vitamíny	34
2.1.1 Vitamíny skupiny B (B-komplex)	35
2.1.2 Vitamín C	44
2.1.3 Vitamín A	45
2.1.4 Vitamín D	47
2.1.5 Vitamín E	47
2.2 Minerální látky	49

2.2.1	Vlivy makroelementů	50
2.2.2	Vlivy stopových prvků	54
2.2.3	Škodlivé vlivy některých kovových prvků na chování	58
2.3	Vlivy zvýšených dávek vitamínů a minerálů na chování	61
2.3.1	Pokusné obohacení potravy vitamíny a minerálními látkami	62
2.3.2	Suplementace vitamíny a mineráliemi u starších subjektů	63
2.4	Doplňky výživy	63
2.4.1	Barviva, příchutě, konzervační prostředky	64
2.4.2	Koření	64
2.4.3	Houby	65
2.4.4	Některé další doplňky	65
3.	POTRAVNÍ CHOVÁNÍ	67
3.1	Charakteristika a evoluce potravního chování	67
3.2	Typy a strategie potravního chování	69
3.3	Motivační cyklus potravního chování	71
3.3.1	Motivační stav	71
3.3.2	Apetenční fáze potravního chování	75
3.3.3	Konzumatorní chování	85
4.	VÝBĚR A REGULACE PŘÍJMU POTRAVY	91
4.1	Schopnost výběru živin	91
4.1.1	Pokusy typu „self-selektce“	92
4.1.2	Jak získává živočich poznatky o potravě	96
4.2	Smyslové vnímání a výběr potravy	97
4.2.1	Čich	98
4.2.2	Chuť	99
4.2.3	Úloha zraku	104
4.2.4	Textura (konzistence) a palatabilita (požitelnost) potravy	104
4.2.5	Chuť jako komplexní psychologický proces	104
4.3	Regulace příjmu potravy	105
4.3.1	Periferní mechanismy regulace příjmu potravy	106
4.3.2	Vlivy základních živin na regulaci příjmu potravy	109
4.3.3	Centrální regulační mechanismy	113
4.3.4	Časové faktory v regulaci příjmu potravy	117
4.4	Psychologické a sociální faktory, ovlivňující regulaci příjmu potravy	117
4.4.1	Pokusy na zvířatech	118
4.4.2	Sociální facilitace příjmu potravy u lidí	118
4.5	Regulace příjmu potravy za změných vnějších nebo vnitřních podmínek	120
5.	OSOBNOST A JÍDLO	122
5.1	Individuální rozdíly v regulaci příjmu potravy a v potravním chování	122
5.1.1	Vyhledávání potravy, opatrování si jídla	123

5.1.2	Volba jídla	124
5.2	Preference a averze	125
5.2.1	Preference	126
5.2.2	Averze	130
5.2.3	Převrácení averze v preferenci	134
5.3	Postoje k jídlu	135
5.3.1	Jídlo v systému hodnot	135
5.3.2	Vegetariánství jako životní styl	136
5.3.3	Ritualizace jako výraz vztahu k jídlu	138
5.3.4	Komerční zájmy a ovlivňování postojů k jídlu a k jeho opatrování	140
5.4	Návyky a závislosti	142
5.4.1	Káva	142
5.4.2	Alkohol	144
5.4.3	Čaj	145
5.4.4	Čokoláda	146
5.5	Typy nutričních osobností	148
5.6	Problémy změn nutričních zvyklostí	149
5.6.1	Aktivita subjektu při realizování změn výživových zvyklostí	149
5.6.2	Překážky na cestě ke změně nutričních zvyklostí	151
5.6.3	Faktory, facilitující změnu postojů k jídlu a nutričních zvyklostí	153
6.	VÝŽIVA A ONTOGENEZE PSYCHIKY	154
6.1	Vývoj potravního chování	154
6.1.1	Vlivy výživy v prenatálním období na vývoj organismu	154
6.1.2	Počátky potravního chování v postnatálním období	155
6.1.3	Přechod od sání k příjmu tuhé potravy	157
6.1.4	Schopnost regulovat příjem živin v dětském věku	158
6.2	Vývoj nutričních preferencí a averzí	160
6.2.1	Kritické (senzitivní) vývojové periody pro přijímání nových jídel	161
6.2.2	Vývoj nutričních preferencí	162
6.2.3	Averze k jídlu a jejich vznik	163
6.3	Sociální faktory v utváření nutričních preferencí, averzí a postojů k jídlu	166
6.3.1	Život rodiny a utváření nutričních zvyklostí dítěte	166
6.3.2	Sociální kontext příjmu potravy u dětí	173
6.3.3	Nutriční výchova v rodině	178
6.4	Výživa, délka života a vliv výživy na psychiku ve stáří	182
6.4.1	Výživa a délka života	182
6.4.2	Vliv složení diety na procesy stárnutí	184
6.4.3	Vliv výživy na organismus a duševní činnost stármoucího člověka	185
6.4.4	Vztah staršího člověka k jídlu	186
7.	VLIV PORUCH VÝŽIVY NA DUŠEVNÍ ČINNOST	188
7.1	Příčiny poruch výživy a příjmu potravy	188

7.2	Osobnost a poruchy výživy	189
7.2.1	Poruchy postojů k jídlu	189
7.2.2	Poruchy motivačního cyklu a potravního chování	191
7.2.3	Změny potravního chování a potravní motivace u psychických poruch	192
7.3	Poruchy psychické činnosti v důsledku energeticky nedostatečné potravy	193
7.3.1	Vlivy hladu, trvalého hladovění na psychiku	193
7.3.2	Mentální anorexie	196
7.4	Nadměrný příjem potravy a jeho psychologické důsledky	201
7.4.1	Některé fyziologické charakteristiky a mechanismy nadváhy	202
7.4.2	Psychologické faktory obezity	206
7.5	Bulimie	209
7.6	Ontogeneze a riziko narušení psychického vývoje vlivem poruch výživy	211
7.6.1	Důsledky energetické a protein-energetické malnutrice	212
7.6.2	Psychologické a sociální faktory, spoluurčující rozsah a trvání poruch chování u malnutrice	218
7.6.3	Vztahy mezi senzoricou deprivací a projevy malnutrice	220
7.6.4	Kulturní, sociální a politické důsledky malnutrice	222
7.7	Ontogeneze psychogenních poruch příjmu potravy a potravního chování	223
7.7.1	Odmítání jídla v dětském věku	224
7.7.2	Riziko vzniku mentální anorexie u dětí	225
7.7.3	„Dietování“ v preadolescenci a během dospívání	227
7.8	Obezita v dětském věku	229
7.8.1	Vývoj tělesné hmotnosti a nadváhy v dětském věku	229
7.8.2	Příjem potravy a potravní chování u obézních dětí	231
7.8.3	Některé psychologické problémy obézního dítěte	232
7.8.4	Některé rodinné faktory, uplatňující se v patogenezi obezity	233
7.8.5	K problémům terapie dětské obezity	234
8.	JÍDLO Z POHLEDU SOCIOLOGIE	236
8.1	Výživa jako výraz kulturní adaptace, způsobu života	236
8.2	Sociálně komunikativní funkce jídla	237
8.2.1	Prestižní význam některých jídel	238
8.2.2	Vztah k jídlu v různých společnostech a kulturách	239
8.2.3	Úloha ženy ve vztahu k jídlu	240
	LITERATURA	241
	REJSTRÍK JMENNÝ	249
	REJSTRÍK VĚCNÝ	251