

OBSAH

- PŘEDMLUVA (J. Mašek) 5
- 1/ VÝŽIVA V DĚJINÁCH LIDSTVA (J. Mašek) 7
- 2/ FYZIOLOGICKÉ ZÁKLADY
VÝŽIVY (J. Mašek) 37
- Regulace v organismu 50
 - Co je to chuť k jídlu? 62
 - Vliv výživy na složení těla 74
 - Výživové adaptace, rovnováha organismu 84
 - Dynamismus látkové přeměny 84
 - Co jsou vitamíny 91
 - Přehled hlavních vitamínů a jejich funkce 100
 - Minerální (nerostné) látky 111
 - Racionální výživa a doporučené dávky 118
 - Nemoci z nesprávné výživy 135
- 3/ VÝŽIVA A NEMOC (P. Doberský) 173
- Vliv výživy na vznik a průběh chorob 173
 - Historie dietetiky 174
 - Hlavní zásady dnešní dietetiky 178
 - Rehabilitace výživou 186
 - Výživa při nemocích trávicího ústrojí 198
 - Výživa při nemocích jater, žlučových cest a slinivky břišní 206
 - Výživa při poruchách látkové přeměny 210
 - Výživa při nemocích oběhu krevního, ledvin a močových cest 215
 - Československý dietní systém 219
 - Dietní stravování v československých nemocnicích 222
 - Výživa nemocných v československých státních lázních 224
 - Diety ve společném a individuálním stravování 226
- 4/ HYGIENA VÝŽIVY (J. Mašek) 230

- 5/ PŘÍPRAVA POKRMŮ (O. Marečková) 263
- 6/ EKONOMICKÉ PROBLÉMY VÝŽIVY 296
Role zemědělské výroby při uspokojování potřeby
výživy (J. Hrubý) 297
Výživa a průmyslové zpracování potravin (O. Šmrha) 318
Cesty spotřeby potravin od minulosti k dnešku (M. Hrubá) 338
Spotřeba potravin v rozvojových zemích (J. Hrubý) 366
Ekonomické podmínky a spotřeba potravin (V. Bárta) 371
Výživa a životní styl (L. Mazancová) 389
- 7/ PERSPEKTIVY VÝŽIVY (J. Mašek) 403
- DOSLOV (J. Mašek) 434
- DOPORUČENÁ LITERATURA 437
- REJSTRÍK 441