

Obsah

Seznam zkratk užívaných v textu.....	9
Úvod.....	11
Civilizační choroby a výživa.....	13
Výživa a možnosti jedince.....	14
Komponenty výživy.....	15
Energie a základní metabolismus.....	16
Energetická potřeba jedince a její odhad.....	17
Proteiny ve výživě.....	18
Potřeba bílkovin.....	19
Lipidy ve výživě.....	20
Sacharidy v potravinách.....	24
Nestravitelné sacharidy – vláknina potravy.....	25
Prebiotika, probiotika a symbiotika.....	26
Voda.....	27
Mikronutrienty ve výživě.....	28
Vitamíny rozpustné ve vodě.....	29
Vitamíny rozpustné v tucích.....	31
Minerály – makroelementy.....	33
Minerály – mikroelementy a stopové prvky.....	34
Fytochemické látky.....	35
Doporučené výživové dávky.....	36
Přídavné látky v potravinách (aditiva).....	37
Potravní doplňky.....	40
Kontaminující cizorodé látky v potravě.....	41
Obiloviny.....	42
Základní nutriční složení obilovin.....	44
Zelenina.....	45
Ovoce.....	47
Skořápkové ovoce a semena.....	49
Maso.....	50
Masné výrobky.....	51
Vejsce.....	52
Vnitřnosti.....	52
Luštěniny.....	52
Mléko a mléčné výrobky.....	53
Tuky.....	54
Pitná voda.....	56
Balené vody a další nealkoholické nápoje.....	57
Nápoje obsahující kofein.....	58
Alkohol.....	59
Zdravá výživa během těhotenství.....	60
Výlučné kojení v prvních šesti měsících života.....	61
Mateřské mléko a výživa kojící ženy.....	62
Shrnutí doporučení pro kojící ženy.....	63

Výživa v 7.-12. měsíci života.....	64
Výživa v batolecím věku (2. a 3. rok věku).....	65
Výživa předškolních a školních dětí.....	66
Výživa dospělých podle modelu potravinové pyramidy.....	67
Prevence ischemické choroby srdeční.....	68
Populační a individuální přístup k prevenci ICHS.....	70
Prevence a dietní opatření u hypertenze.....	71
Diabetes mellitus 2. typu a výživa.....	72
Obezita a nadváha, metabolický syndrom.....	74
Etiologie a prevence vzniku obezity.....	75
Váhová redukce u obezity v dospělosti.....	76
Prevence osteoporózy a jejích následků.....	77
Nutriční prevence nádorových onemocnění.....	78
Prevence kolorektálního karcinomu.....	79
Prevence karcinomu prsu.....	80
Potravinová pyramida.....	81
Vegetariánské potravinové pyramidy.....	82
Možnosti sledování výživových zvyklostí.....	83
Energetický obsah potravin.....	85
Závěr.....	95
Literatura.....	97