

OBSAH

OBSAH.....	3
ÚVOD.....	6
1 ENVIRONMENTÁLNÍ ZDRAVÍ.....	8
1.1 Zdraví a faktory prostředí.....	8
1.2 Sluneční záření	9
1.3 Klimatické podmínky a zdraví.....	19
1.4 Volné radikály	20
2 VÝŽIVA A ZDRAVÍ.....	22
2.1 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka.....	22
2.2 Společenské hledisko výživy	23
2.3 Stravovací zvyklosti	24
2.4 Výživová doporučení pro obyvatele ČR.....	24
2.5 Alternativní způsoby stravování	27
3 VÝŽIVA A PORUCHY ZDRAVÍ.....	31
3.1 Metabolický syndrom	32
3.2 Výživa a kardiovaskulární nemoci	33
3.3 Výživa a nádorová onemocnění.....	34

3.4	Výživa a diabetes mellitus.....	35
3.5	Výživa a osteoporóza.....	35
3.6	Výživa a specifické poruchy činnosti organismu	36
4	ZDRAVÍ A OBEZITA.....	38
4.1	Tělesná hmotnost.....	38
4.2	Složení lidského těla	41
4.3	Zdravá životospráva	43
4.4	Obezita	45
5	ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z POTRAVY.....	50
5.1	Antinutriční a toxické látky přirozeně obsažené v potravinách..	51
5.2	Toxické kontaminanty poživatin.....	57
5.3	Alimentární nákazy.....	58
5.4	Potrava ohrožující zdraví nesprávnou kombinací nebo v důsledku nesnášenlivostí.....	68
5.5	Potravinářská aditiva.....	68
5.6	Označování potravin	72
6	ZÁKLADY ZDRAVOTNÍHO VYŠETŘENÍ.....	74
6.1	Anamnéza a fyzikální vyšetření	74
6.2	Laboratorní vyšetření	76
6.3	Normální laboratorní hodnoty dospělých	79
6.4	Zobrazovací metody v lékařské diagnostice.....	87

7	ZDRAVÍ A REGENERAČNÍ METODY.....	91
7.1	Biorytmy	92
7.2	Lékařská regenerace	93
7.3	Biologická regenerace	98
7.4	Regenerace ve sportu, wellness a tělovýchově	98
7.5	Pedagogické metody v regeneraci	99
7.6	Regenerace a psychologie	99
8	PRINCIPY eHEALTH.....	102
8.1	Elektronická zdravotní dokumentace	103
8.2	Registry ve zdravotnictví.....	104
8.3	Telemedicína.....	104
8.4	Elektronické zdravotní vzdělávání	105
	POUŽITÉ ZKRATKY.....	106
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	107
	LITERATURA.....	108