

# OBSAH

|  |            |
|--|------------|
| <b>OBSAH</b> .....   | <b>3</b>   |
| <b>ÚVOD</b> .....  | <b>5</b>   |
| <b>1 VÝŽIVA A ZDRAVÍ</b> .....   | <b>7</b>   |
| 1.1 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka .....  | 7          |
| 1.2 Společenské hledisko výživy .....  | 8          |
| 1.3 Vývoj spotřeby potravin v České republice .....  | 8          |
| 1.4 Základní pojmy v nauce o výživě .....  | 14         |
| 1.5 Stravovací zvyklosti .....   | 17         |
| <b>2 VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVY</b> .....  | <b>18</b>  |
| 2.1 Biologická hodnota potravin .....  | 18         |
| 2.2 Využitelnost složek potravy .....  | 19         |
| 2.3 Stravitelnost.....   | 19         |
| 2.4 Hygienická jakost.....   | 20         |
| 2.5 Energetická stránka výživy .....   | 21         |
| 2.6 Řízení příjmu potravy .....  | 23         |
| 2.7 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR .....  | 27         |
| <b>3 POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY</b> .....   | <b>33</b>  |
| 3.1 Bílkoviny .....  | 33         |
| 3.2 Lipidy .....   | 40         |
| 3.3 Sacharidy .....  | 48         |
| 3.4 Voda .....   | 59         |
| 3.5 Minerální látky .....  | 60         |
| 3.6 Vitaminy.....  | 76         |
| 3.7 Působky v potravě.....   | 94         |
| 3.8 Obohacování poživatin .....  | 97         |
| <b>4 ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z POTRAVY</b> .....  | <b>100</b> |
| 4.1 Antinutriční a toxické látky přirozeně obsažené v poživatinách .....                                   | 101        |
| 4.2 Toxické kontaminanty poživatin.....  | 106        |
| 4.3 Alimentární náklady .....  | 107        |
| 4.4 Potrava ohrožující zdraví nesprávnou kombinací nebo v důsledku<br>nesnášenlivostí.....                 | 116        |
| 4.5 Potravinářská aditiva .....  | 116        |
| <b>5 HYGIENSKÉ POŽADAVKY NA ZAJIŠŤOVÁNÍ STRAVOVACÍCH<br/>SLUŽEB</b> .....                                  | <b>119</b> |
| 5.1 Přehled základních právních předpisů upravujících požadavky na<br>poskytování stravovacích služeb..... | 119        |
| 5.2 Zákon o ochraně veřejného zdraví .....   | 125        |
| 5.3 Nejčastější nedostatky v oblasti hygieny výživy.....   | 128        |
| 5.4 Vyhláška č. 602/2006 Sb. ....  | 129        |
| 5.5 Nařízení ES č. 852/2004, o hygieně potravin .....  | 129        |
| 5.6 Stanovení kritických bodů.....   | 142        |
| 5.7 Označování potravinářských výrobků .....   | 145        |
| 5.8 Chemické požadavky na zdravotní nezávadnost potravin .....   | 150        |
| 5.9 Potraviny určené pro zvláštní výživu .....   | 151        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>6</b> | <b>SKLADOVÁNÍ A KONZERVACE POTRAVIN</b>   | <b>152</b> |
| 6.1      | Skladování potravin   | 152        |
| 6.2      | Konzervace potravin   | 156        |
| <b>7</b> | <b>VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA</b>   | <b>164</b> |
| 7.1      | Výživa těhotných a kojících žen   | 165        |
| 7.2      | Výživa dětí a mládeže   | 167        |
| 7.3      | Diferencovaná a ochranná výživa pracujících   | 172        |
| 7.4      | Výživa sportovců  | 173        |
| 7.5      | Výživa ve stáří   | 174        |
| 7.6      | Výživa léčebná  | 175        |
| <b>8</b> | <b>VÝŽIVA A PREVENCE PORUCH ZDRAVÍ</b>  | <b>182</b> |
| 8.1      | Výživa a kardiovaskulární nemoci  | 183        |
| 8.2      | Výživa a nádorová onemocnění  | 184        |
| 8.3      | Výživa a diabetes mellitus  | 185        |
| 8.4      | Výživa a osteoporóza  | 185        |
| 8.5      | Výživa a specifické poruchy činnosti organismu  | 186        |
| 8.6      | Alternativní výživové směry   | 187        |
| 8.7      | Zásady správné výživy   | 188        |
|          | <b>LITERATURA</b>   | <b>190</b> |
| 21       | Energetická struktura výživy  | 21         |
| 23       | Rízení příjmu potravy   | 23         |
| 27       | Výživové doporučení pro obyvatele ČR  | 27         |
| 33       | POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY   | 33         |
| 33       | Bílkoviny   | 33         |
| 40       | Lipidy  | 40         |
| 48       | Sacharidy   | 48         |
| 59       | Voda  | 59         |
| 60       | Minerální látky   | 60         |
| 76       | Vitamíny  | 76         |
| 94       | Působky v potravě   | 94         |
| 97       | Odpovědnost požívání  | 97         |
| 100      | ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z POTRAVY  | 100        |
| 101      | Anulování a toxické látky přítomné v potravinách  | 101        |
| 106      | Toxické kontaminanty požívání   | 106        |
| 107      | Alimentární náklady   | 107        |
| 116      | Potrava ovlivňuje zdraví nezávislou kombinací nebo v důsledku nesnášenlivosti                   | 116        |
| 116      | Potravní náklady  | 116        |
| 119      | HYGIENSKÉ POŽADAVKY NA ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVACÍCH SLUŽEB  | 119        |
| 119      | Pravidla základních právních předpisů upravujících požadavky na poskytování stravovacích služeb | 119        |
| 125      | Zákon o ochraně veřejného zdraví  | 125        |
| 128      | Nejčistější nabíratelný v oblasti hygieny výživy  | 128        |
| 129      | Výluka č. 602/2008 Sb.  | 129        |
| 129      | Nářízení ES č. 853/2004 o hygieně potravin  | 129        |
| 142      | Stanovení kritických bodů   | 142        |
| 146      | Označování potravinářských výrobků  | 146        |
| 150      | Chemické požadavky na zdravotní nezávadnost potravin  | 150        |
| 151      | Potravinářské předpisy určené pro zvláštní výživu   | 151        |