

OBSAH

	str.
Předmluva	3
1 Složení lidského těla	5
2 Fyziologie trávení a vstřebávání	6
2.1 Trávení	6
2.2 Vstřebávání	16
3 Přeměna látek a energie	19
3.1 Energetický metabolismus	19
3.2 Energetická bilance lidského organismu	24
4 Doporučení příjmu živin a dalších potravních složek	28
5 Základní živiny	31
5.1 Bílkoviny	31
5.2 Lipidy	39
5.3 Sacharidy	53
6 Vitaminy	67
6.1 Vitaminy rozpustné ve vodě	68
6.2 Vitaminy rozpustné v tucích	87
7 Minerální látky	100
7.1 Voda a monovalentní elektrolyty	101
7.2 Anorganické složky kostní tkáně	104
7.3 Minoritní minerální prvky	110
7.4 Stopové prvky	114
8 Vztah alimentárních faktorů a zdravotního stavu člověka	125
8.1 Analýza alimentárního rizika	125
8.2 Osteoporóza	129
8.3 Cukrovka	131
8.4 Kardiovaskulární onemocnění	132
8.5 Rakovina	138
8.6 Obecná výživová doporučení	143
9 Funkční potraviny	146
Slovníček v textu použitých odborných termínů	158
Doporučená literatura	162