

---

# Obsah

---

## 1. část

- 1 Význam a vývoj výživy**
  - 1.1 Význam správné výživy – vliv prostředí na zdraví lidského organismu / 7
  - 1.2 Vývoj stravování / 9
  
- 2 Látky potřebné pro lidské tělo / 12**
  - 2.1 Látkové složení lidského těla / 12
    - 2.1.1 Přeměna energie / 13
  - 2.2 Složení, druhy, zdroje a význam bílkovin, glycidů (sacharidů), tuků, nerostných látek a vitamínů pro lidský organismus / 14
    - 2.2.1 Bílkoviny / 15
    - 2.2.2 Glycidy (sacharidy) / 16
    - 2.2.3 Tuky / 17
    - 2.2.4 Vitamíny / 19
    - 2.2.5 Minerální látky / 22
    - 2.2.6 Voda / 24
  
- 3 Fyziologie výživy / 25**
  - 3.1 Trávicí trakt a jeho části / 25
    - 3.1.1 Dutina ústní / 26
    - 3.1.2 Žaludek / 30
    - 3.1.3 Tenké střevo / 32
    - 3.1.4 Tlusté střevo / 35
  - 3.2 Úloha pankreatu a jater při trávení / 38
    - 3.2.1 Pankreas (slinivka břišní) / 38
    - 3.2.2 Játra a žlučové cesty / 40
  - 3.3 Trávení jednotlivých živin / 44
    - 3.3.1 Trávení bílkovin / 44
    - 3.3.2 Trávení glycidů / 46
    - 3.3.3 Trávení tuků / 46

- 3.3.4 *Stravitelnost a využitelnost potravy* / 47
- 3.4 *Krevní a mízní oběh* / 48
- 3.5 *Vstřebávání živin, anorganických látek a vitamínů* / 50
- 3.6 *Přeměna organických a výměna anorganických látek* / 52
  - 3.6.1 *Rozvádění živin krví a rezervy organismu* / 53
  - 3.6.2 *Přeměna bílkovin* / 54
  - 3.6.3 *Přeměna tuků* / 55
  - 3.6.4 *Přeměna glycidů* / 55
  - 3.6.5 *Výměna anorganických látek* / 56
  - 3.6.6 *Řízení přeměny a výměny látek* / 57
- 3.7 *Nervová soustava a její vliv na vylučování trávicích šťáv, na přeměnu a výměnu látek* / 57
  - 3.7.1 *Činnost nervové soustavy* / 58
  - 3.7.2 *Složení nervové soustavy* / 59
- 3.8 *Žlázy s vnitřní sekrecí, druhy a význam jejich hormonů* / 60
  - 3.8.1 *Podvěsek mozkový (hypofýza)* / 60
  - 3.8.2 *Štítná žláza* / 60
  - 3.8.3 *Příštítná tělíska* / 61
  - 3.8.4 *Langerhansovy ostrůvky pankreatu* / 61
  - 3.8.5 *Nadledvinky* / 61
  - 3.8.6 *Pohlavní žlázy* / 61
- 3.9 *Vylučovací ústrojí a jeho význam* / 62
  - 3.9.1 *Ledviny* / 62
  - 3.9.2 *Plíce* / 64
  - 3.9.3 *Potní žlázy* / 64

## 2. část

- 1 Biologická, energetická a výživová hodnota potravin / 67**
  - 1.1 Pojmy, vzájemné poměry živin, biologické, energetické, látkové, smyslové, hygienické a sociálně ekonomické výživové potřeby a hodnoty, jejich vzájemný vztah / 67
    - 1.1.1 *Energetická hodnota potravin / 69*
    - 1.1.2 *Biologická hodnota potravin / 71*
    - 1.1.3 *Výživová hodnota potravin / 72*
  - 1.2 Výživová doporučení / 72
    - 1.2.1 *Doporučené výživové dávky / 73*
    - 1.2.2 *Doporučené dávky potravin / 75*
  - 1.3 Ukázky výpočtů energetické a výživové hodnoty podle tabulek / 76
  - 1.4 Hospodárnost při zacházení s potravinami. Změny v biologickém složení potravin při jejich zpracování a uchovávání / 89
    - 1.4.1 *Změny v průběhu skladování potravin / 89*
    - 1.4.2 *Změny při předběžné úpravě potravin / 90*
    - 1.4.3 *Změny při vlastní přípravě pokrmů / 90*
    - 1.4.4 *Změny při konečné úpravě pokrmu a při jeho podávání strážníkovi / 91*
- 2 Zásady správné výživy / 93**
  - 2.1 Druhy stravy / 93
    - 2.1.1 *Smíšená strava / 93*
    - 2.1.2 *Vegetariánská strava / 94*
    - 2.1.3 *Nadbytek bílkovin a glycidů ve stravě / 94*
    - 2.1.4 *Kyselinotvorná a zásadotvorná strava / 95*
    - 2.1.5 *Syrová strava / 95*
  - 2.2 Zásady správné výživy / 96
    - 2.2.1 *Zásady diferencované stravy / 97*
    - 2.2.2 *Výživa dětí a mladistvých / 98*
    - 2.2.3 *Výživa v různých pracovních podmínkách / 101*

- 2.2.4 *Výživa starých osob* / 103
- 2.2.5 *Výživa v mimořádných životních podmínkách* / 105
- 2.3 *Význam léčebné výživy* / 108
- 2.4 *Diety a jejich rozdělení* / 110
- 2.4.1 *Jednotlivé druhy diet* / 110
- 2.5 *Praktické sestavování jídelních lístků* / 114

### **3 Základní pravidla hygieny / 117**

- 3.1 *Všeobecná hygiena a prevence* / 117
  - 3.1.1 *Ovzduší* / 118
  - 3.1.2 *Voda* / 119
  - 3.1.3 *Půda* / 120
  - 3.1.4 *Osobní hygiena* / 121
  - 3.1.5 *Všeobecná epidemiologie* / 122
  - 3.1.6 *Dezinfekce, dezinsekce, sterilizace* / 123
- 3.2 *Hygiena výživy* / 124
  - 3.2.1 *Nákazy a otravy z potravin* / 124
  - 3.2.2 *Požadavky na hygienu výroby pokrmů, zařízení a skladů* / 126