

# Obsah

---

1. Úvod.....	1
2. Základní pojmy a zkratky.....	2
3. Výživa člověka v historii a současnosti.....	5
3.1. Výživa člověka od třetihor po starověk.....	5
3.2. Výživa člověka ve starověku.....	6
3.3. Výživa člověka ve středověku.....	6
3.4. Výživa člověka v novověku.....	8
3.5. Výživa člověka v první polovině 20. století.....	9
3.6. Výživová situace obyvatelstva v letech 1949 – 1989.....	10
3.7. Výživová situace obyvatelstva v 90. letech.....	11
4. Výživová situace v zahraničí na přelomu tisíciletí.....	12
5. Psychické a sociální vlivy na výživu člověka.....	14
5.1. Filozofie konzumenta a osobní přesvědčení.....	15
6. Zdraví.....	16
6.1. Definice zdraví.....	16
6.2. Dimenze zdraví.....	16
6.3. Rizikové faktory ovlivňující zdraví.....	17
7. Úkoly trávicího ústrojí.....	18
8. Voda.....	25
8.1. Řízení příjmu tekutin.....	25
8.2. Zdroje a metabolismus vody v organismu.....	28
8.3. Potřeba vody v organismu.....	29
8.4. Některé možnosti úprav vody.....	30
9. Složení stravy – energie a živiny.....	32
9.1. Energie.....	32
9.1.1. Stanovení obsahu energie v potravinách.....	32
9.1.2. Stanovení potřeby energie.....	35
9.2. Energetické (hlavní) živiny.....	39
9.2.1. Bílkoviny.....	40
9.2.1.1. Hrazení bílkovin běžnými potravinami.....	42
9.2.2. Lipidy.....	43
9.2.2.1. Bod tání mastných kyselin v přírodních tucích.....	47
9.2.2.2. Esenciální mastné kyseliny.....	48
9.2.2.3. Fosfolipidy.....	49
9.2.2.4. Glykolipidy.....	50
9.2.2.5. Lipoproteiny.....	50
9.2.2.6. Odbourávání lipidů.....	51
9.2.2.7. Steroidy.....	52

9.2.2.8. Terpeny.....	55
9.2.2.9. Odbourávání lipidů v živočišném organismu .....	55
9.2.2.10. Dietní zdroje a obvyklý příjem .....	56
9.2.3. Sacharidy.....	56
9.3. Neenergetické živiny.....	61
9.3.1. Minerální látky.....	61
9.3.1.1. Makroprvky .....	62
9.3.1.2. Mikroprvky.....	68
9.3.2. Vitamíny.....	79
9.3.2.1. Vitamíny rozpustné v tucích.....	81
9.3.2.2. Vitamíny rozpustné ve vodě.....	84
10. Metabolismus a zásady racionální výživy .....	89
11. Racionální výživa člověka a doporučené dávky živin a potravin.....	98
11.1. Vývoj spotřeby potravin v ČR.....	99
11.2. Charakteristika stravy občana České republiky v 90. letech 20. století.....	99
11.3. Faktory ovlivňující spotřebu potravin .....	101
11.4. Výživa populačních skupin .....	102
11.5. Nutriční doporučení.....	105
11.5.1. Výživové doporučené dávky.....	105
11.5.2. Doporučené dávky potravin v České republice.....	106
11.5.3. Doporučení ve formě potravinového koše .....	106
11.5.4. Výživová doporučení pro laickou veřejnost.....	107
11.5.5. Výživová doporučení pro občana České republiky.....	107
12. Rozdělení potravinářských surovin a výrobků určených pro lidskou výživu.....	109
12.1. Potraviný rostlinného původu.....	110
12.2. Potraviný živočišného původu .....	121
12.2.1 Maso a masné výrobky.....	121
12.2.2. Mléko a mléčné výrobky.....	125
12.2.3. Vejce .....	127
12.3. Netradiční potravinové zdroje a výrobky .....	127
13. Tabákové výrobky a drogy.....	128
14. Cukr a sladkosti.....	129
15. Nápoje .....	130
16. Pochutiny.....	132
17. Cizorodé látky v poživatinách .....	134
17.1. Aditiva.....	134
17.2. Kontaminanty.....	140
18. Sekundární endogenní antinutriční látky v potravinách .....	141
19. Přirozeně toxické látky v poživatinách.....	142
19.1. Přirozeně toxické látky v potravinách rostlinného původu.....	142

19.2. Přirozeně toxické látky v potravinách živočišného původu .....	148
20. Nebezpečí bakteriálních a plísňových toxiků ve výživě člověka.....	151
20.1. Organizace monitorovacích aktivit.....	151
20.2. Výskyt alimentárních infekcí a intoxikací.....	151
20.3. Bakteriologická analýza potravin .....	153
20.4. Mykologická analýza potravin .....	153
21. Racionální výživa v dětském věku .....	156
21.1. Kojení a mateřské mléko .....	156
21.2. Výživa batolat .....	165
21.3. Výživa předškolních dětí.....	166
21.4. Výživa školních dětí.....	167
21.5. Výživa v pubertě .....	167
22. Racionální výživa v těhotenství.....	168
23. Výživa seniorů.....	175
24. Výživa vojáků a sportovců .....	181
25. Společné stravování.....	182
25.1. Otevřené formy společného stravování .....	185
25.2. Uzavřené formy společného stravování.....	186
26. Alternativní systémy výživy člověka .....	188
27. Pathofysiologie výživy člověka.....	191
27.1. Malnutrice .....	191
27.1.1. Nedostatečný příjem energie a bílkovin: Marasmus = Proteino – energetická malnutrice.....	194
27.1.2. Nedostatek příjmu bílkovin: Převážně proteinová malnutrice = Kwashiorkor .....	194
27.1.3. Světově nejrozšířenější mikronutrientní malnutrice.....	195
27.2. Obezita – nadbytečný příjem energie .....	197
27.3. Kardiovaskulární choroby .....	202
27.4. Výživa po cévních mozkových příhodách.....	208
27.5. Výživa při onkologických onemocněních .....	209
27.6. Před a pooperační výživa.....	210
27.7. Diety při onemocnění celiakií (nesnášenlivost lepku).....	211
27.8. Dieta při Crohnově chorobě a ulcerózní kolitidě.....	212
27.8.1. Příčina poruchy výživy při Crohnově chorobě.....	213
27.8.2. Příčina poruchy výživy při ulcerózní kolitidě .....	213
27.9. Onemocnění pankreatu.....	215
28. Léčebná výživa.....	217
Literatura .....	222