

# Obsah

Předmluva .....	5
<b>1. Úvod .....</b>	<b>7</b>
1.1 Vlivy výživy na činnost organismu .....	8
1.2 Sociální faktory a vlivy výživy na psychiku .....	8
1.3 Význam potravního chování a působení výživy na psychiku .....	9
1.4 Využití poznatků o vlivu výživy na chování.....	10
1.5 Některé pojmy, používané v oblasti výživy .....	13
<b>2. Metodologie experimentálního výzkumu chování v nutričních vědách .....</b>	<b>17</b>
2.1 Přehled hlavních metodických postupů .....	17
2.2 K některým metodologickým problémům studia vztahů mezi výživou a chováním.....	23
2.3 Etické problémy výzkumu vztahů mezi výživou a chováním.....	28
<b>3. Regulace příjmu potravy.....</b>	<b>30</b>
3.1 Fyziologické koncepce regulace příjmu potravy .....	31
3.2 Složení potravy a regulační mechanismy, účast chemických a fyzikálních podnětů .....	35
3.3 Psychologické a sociální faktory, ovlivňující regulaci příjmu potravy.....	40
3.4 Časové faktory v regulaci příjmu potravy .....	41
3.5 Regulace příjmu jednotlivých složek potravy .....	42
3.6 Regulace příjmu makro a mikroelementů za změněných vnitřních nebo vnějších podmínek.....	48
<b>4. Etologický přístup k potravnímu chování.....</b>	<b>50</b>
4.1 Motivační stav.....	51
4.2 Fáze apetenčního chování .....	54
4.3 Fáze konzumatorního chování.....	66

<b>5. Psychogenní poruchy příjmu potravy a potravního chování.....</b>	<b>74</b>
5.1 Poruchy chování a příjmu potravy při nedostatečném krytí energetických potřeb.....	75
5.2 Obezita jako porucha v důsledku nadměrného energetického přívodu.....	82
<b>6. Vliv základních živin na psychiku, chování a prožívání.....</b>	<b>87</b>
6.1 Sacharidy.....	88
6.2 Bílkoviny (proteiny).....	93
6.3 Aminokyseliny a chování.....	95
6.4 Tuky (lipidy).....	110
<b>7. Vliv vitamínů na chování.....</b>	<b>120</b>
7.1 Vitamíny skupiny B (B-komplex).....	121
7.2 Vitamín C.....	132
7.3 Vitamín A (axeroftol, retinol).....	133
7.4 Vitamín D (kalciferol).....	135
7.5 Vitamín E (tokoferol).....	136
<b>8. Vliv minerálních látek na psychiku a chování.....</b>	<b>139</b>
8.1 Základní poznatky.....	139
8.2 Vlivy makroelementů – minerálních látek, přijímaných ve větším množství.....	140
8.3 Vlivy stopových prvků.....	147
8.4 Vlivy některých kovových prvků na chování.....	149
8.5 Vlivy zvýšených dávek vitamínů a minerálních látek na chování.....	153
<b>9. Vliv některých doplňků diety na chování.....</b>	<b>158</b>
9.1 Additiva: barviva, příchutě, konzervační prostředky.....	158
9.2 Koření.....	158
9.3 Houby.....	159
9.4 Umělá sladidla.....	161
9.5 Kofein.....	162
9.6 Alkohol.....	165

<b>10. Vlivy proteinové a proteinenergetické podvýživy (malnutrice) na činnost CNS a chování .....</b>	<b>168</b>
10.1 Základní fakta .....	168
10.2 Vlivy akutního a dlouhodobého hladovění na psychiku .....	169
10.3 Energetická a proteinenergetická podvýživa .....	170
10.4 Vývoj a dlouhodobé důsledky časné malnutrice .....	173
10.5 Psychologické a sociální faktory, spoluurčující rozsah a trvání poruch chování u malnutrice.....	183
10.6 Úloha psychologie v léčbě malnutrice.....	187
10.7 Kulturní, sociální a politické důsledky malnutrice .....	190
<b>11. Výživa v průběhu ontogeneze. Upevňování a změny nutričních zvyklostí .....</b>	<b>193</b>
11.1 Vlivy výživy v prenatálním období .....	194
11.2 Vývoj potravního chování dětí .....	194
11.3 Vývoj nutričních preferencí a averzí.....	197
11.4 Faktory, spoluurčující vývoj potravního chování, preferencí a averzí.....	201
11.5 Změna nutričních zvyklostí v dospělém věku .....	207
11.6 Výživa, délka života a vliv na psychiku ve stáří.....	209
<b>12. Evoluční pohled na vztahy mezi výživou a psychikou..</b>	<b>213</b>
12.1 Přímé působení výživy na evoluci psychiky .....	215
12.2 Evoluce potravního chování.....	215
12.3 Ritualizace a magie ve vztahu k výživě.....	219
<b>Doslov .....</b>	<b>222</b>
<b>Terminologický slovníček .....</b>	<b>223</b>
<b>Anglická terminologie .....</b>	<b>232</b>
<b>Autorský rejstřík.....</b>	<b>234</b>
<b>Věcný rejstřík .....</b>	<b>239</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>248</b>
<b>Pomocná literatura, odborné výrazy.....</b>	<b>268</b>
<b>Obsah.....</b>	<b>269</b>