

OBSAH

Úvod	5
1. Živiny a další složky obsažené v potravinách	
(Blattná, Dostálová, Tláskal)	7
Bílkoviny	7
Tuky	9
Sacharidy	12
Vláknina	14
Vitaminy	15
Minerální látky	17
Voda	19
Energie	21
Další biologicky aktivní látky	22
2. Význam jednotlivých druhů potravin ve výživě	
(Dostálová, Perlín, Pivoňka)	25
Potraviny rostlinného původu	25
Potraviny živočišného původu	30
Potraviny nerostného původu	32
Nápoje	33
Biopotraviny	33
Geneticky upravené potraviny	34
Funkční potraviny (potraviny s nestandardním složením)	34
Potraviny nového typu	38
3. Změny spotřeby potravin v ČR od první poloviny 20. století (Štiková) ..	40
4. Kvalita a bezpečnost konzumace potravin (Dlouhý, Pivoňka)	43
Otravy z potravin	43
Alimentární nákazy a jejich prevence	47
Značení potravin dle legislativy	52
Systém zajištění bezpečnosti potravin v EU	53
Značení výživových hodnot potravin	54
Značení kvality potravin	56
5. Potřeby výživy v určitých obdobích života (Tláskal, Kunová)	58
Nutrigenomika, nutrigenetika, personalizovaná výživa	58
Výživa v těhotenství	59

Výživa kojící matky	61
Výživa kojenců a dětí.....	62
Výživa ve stáří	64
Výživa při větší fyzické námaze	65
6. Alternativní způsoby stravování (Perlín, Kunová)	66
Vegetariánská strava.....	66
Makrobiotická strava	67
Dělená strava.....	68
Strava proti překyselení organismu - zásadotvorná strava.....	69
Lowcarb dieta (nízkosacharidová dieta)	69
Výživa podle krevních skupin.....	70
Ekologická výživa na bázi potravin	71
Raw strava.....	71
Paleodieta.....	72
Bezlepková strava (bez průkazu nemoci)	72
7. Současné potravinové a výživové mýty (Perlín).....	74
8. Hodnocení stavu výživy člověka (Tláškal, Kunová).....	78
Antropometrie.....	78
Laboratorní a ostatní vyšetření	79
9. Zdravotní rizika výživy (Tláškal).....	80
Obezita, mentální anorexie, mentální bulimie	81
Cukrovka a metabolický syndrom	83
Osteoporóza (nemoc kostí)	83
Alergická a autoimunitní onemocnění.....	84
Ateroskleróza (nemoci srdce a cév).....	85
Nádorová onemocnění	88
10. Referenční dávky pro příjem živin (Doporučené výživové dávky) (Dlouhý, Perlín)	90
11. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky (Dlouhý, Dostálová, Tláškal)	95
Závěr	101
Seznam použitých zkratk	102