

Obsah

1. ÚVOD	5
2. CO JSOU FUNKČNÍ POTRAVINY?	8
3. NEMOCI, PŘED NIMIŽ MAJÍ FUNKČNÍ POTRAVINY CHRÁNIT	18
3.1 Srdečně cévní choroby	18
3.2 Některé typy rakoviny	24
3.3 Osteoporóza	28
3.4 Poruchy trávení	31
4. VÝZNAMNÉ ÚČINNÉ SLOŽKY FUNKČNÍCH POTRAVIN	34
4.1 Probiotika – prebiotika – synbiotika	34
4.1.1 Probiotika	34
4.1.2 Prebiotika	37
4.1.3 Synbiotika	41
4.2 Antioxidanty	41
4.2.1 Vitamin E	43
4.2.2 Karotenoidy	45
4.2.3 Vitamin C	48
4.2.4 Fenolické antioxidanty	49
4.2.5 Další antioxidanty	51
4.3 Antikarcinogeny	52
4.4 Vláknina	58
4.5 Složky tuků	62
4.5.1 Vysoce nenasycené mastné kyseliny	63
4.5.2 Konjugované kyseliny linolové	64
4.5.3 Fytosteroly a fytostanoly	66
4.5.4 Fosfolipidy	69

4.6	Peptidy a bílkoviny	71
4.7	Některé další rostlinné látky	74
4.7.1	Kyselina listová	74
4.7.2	Fytoestrogeny	77
4.7.3	Glukosinoláty	82
4.7.4	Resveratrol	85
4.8	Minerální složky	87
5.	VÝZNAMNÉ FUNKČNÍ POTRAVINY	90
5.1	Obiloviny	90
5.1.1	Pšeničné otruby	90
5.1.2	Funkční výrobky z rýže	92
5.1.3	Funkční výrobky z ovsa	94
5.2	Semena lnu	95
5.3	Cibule a česnek	97
5.4	Alternativní plodiny	99
5.4.1	Amarant	100
5.4.2	Quinoa	101
5.4.3	Pohanka	101
5.5	Čaj	103
5.6	Rostlinné oleje	106
5.7	Mléko a mléčné výrobky	110
5.8	Vejte	113
6.	SLOVNÍČEK ODBORNÝCH POJMŮ	116
	Použité zkratky	121
	Literatura	122
	VĚCNÝ REJSTRÍK	125