

OBSAH

OBSAH	3
ÚVOD	5
1 VÝŽIVA A ZDRAVÍ	7
1.1 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka	7
1.2 Společenské hledisko výživy	8
1.3 Vývoj spotřeby potravin v České republice	8
1.4 Základní pojmy v nauce o výživě	14
1.5 Stravovací zvyklosti	17
2 VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVY	18
2.1 Biologická hodnota potravin	18
2.2 Využitelnost složek potravy	19
2.3 Stravitelnost	19
2.4 Hygienická jakost	20
2.5 Energetická stránka výživy	21
2.6 Řízení příjmu potravy	23
2.7 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	27
3 POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY	33
3.1 Bílkoviny	33
3.2 Lipidy	40
3.3 Sacharidy	48
3.4 Voda	59
3.5 Minerální látky	60
3.6 Vitaminy	76
3.7 Působky v potravě	94
3.8 Obohacování poživatin	97
4 ZDRAVOTNÍ RIZIKA Z POTRAVY	100
4.1 Antinutriční a toxické látky přirozeně obsažené v poživatinách	101
4.2 Toxické kontaminanty poživatin	106
4.3 Alimentární nákazy	107
4.4 Potrava ohrožující zdraví nesprávnou kombinací nebo v důsledku nesnášenlivostí	116
4.5 Potravinářská aditiva	116
5 HYGIENSKÉ POŽADAVKY NA ZAJIŠŤOVÁNÍ STRAVOVACÍCH SLUŽEB	119
5.1 Přehled základních právních předpisů upravujících požadavky na poskytování stravovacích služeb	119
5.2 Zákon o ochraně veřejného zdraví	125
5.3 Nejčastější nedostatky v oblasti hygieny výživy	128
5.4 Vyhláška č. 602/2006 Sb.	129
5.5 Nařízení ES č. 852/2004, o hygieně potravin	129
5.6 Stanovení kritických bodů	142
5.7 Označování potravinářských výrobků	145
5.8 Chemické požadavky na zdravotní nezávadnost potravin	150
5.9 Potraviny určené pro zvláštní výživu	151

6	SKLADOVÁNÍ A KONZERVACE POTRAVIN	152
6.1	Skladování potravin	152
6.2	Konzervace potravin	156
7	VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA.....	164
7.1	Výživa těhotných a kojících žen.....	165
7.2	Výživa dětí a mládeže	167
7.3	Diferencovaná a ochranná výživa pracujících	172
7.4	Výživa sportovců	173
7.5	Výživa ve stáří	174
7.6	Výživa léčebná	175
8	VÝŽIVA A PREVENCE PORUCH ZDRAVÍ.....	182
8.1	Výživa a kardiovaskulární nemoci	183
8.2	Výživa a nádorová onemocnění	184
8.3	Výživa a diabetes mellitus	185
8.4	Výživa a osteoporóza	185
8.5	Výživa a specifické poruchy činnosti organismu.....	186
8.6	Alternativní výživové směry	187
8.7	Zásady správné výživy	188
	LITERATURA.....	190