

# Obsah

ÚVODNÍ SLOVO MINISTRA ZEMĚDĚLSTVÍ	3
ŽIVINY A VODA	5
Trávicí soustava a její mikroflóra	5
Tuky ve výživě	6
Bílkoviny ve výživě	8
Sacharidy ve výživě	9
Vláknina ve výživě	10
Minerální látky a stopové prvky	10
Vitaminy	11
Antioxidanty	11
Voda a pitný režim	12
VÝŽIVA A NEMOCI	14
Poruchy příjmu potravy	14
Obezita	17
Podvýživa	18
Ateroskleróza	19
Nádory a výživa	20
Osteoporóza	21
Křivice a Osteomalácie	22
Cukrovka (diabetes mellitus)	22
Poškození způsobená alkoholem	23
POTRAVINY	25
Maso	25
Ryby	26
Mléko a mléčné výrobky	26
Sýry	27
Tuky a oleje	28
Vejce	30
Obiloviny	31
Luštěniny	32
Ovoce a zelenina	33
Sůl	35
NÁKAZY Z POTRAVY A JEJICH PREVENCE	36
Bakteriální nákazy z potravy	37
Onemocnění z potravin vyvolaná parazity	39
Virová onemocnění z potravy	40
Otravy z jídla	42
Zásady prevence	44
BEZPEČNOST POTRAVIN	45
Hlavní zásady při nakupování potravin	46
ZNAČKY KVALITY	48