

OBSAH

Úvod	4
1 ZÁKLADNÍ POJMY	5
2 DRUHY POTRAVIN A JEJICH VÝZNAM VE VÝŽIVĚ	7
2.1 Obilniny	7
2.2 Brambory	8
2.3 Luštěniny	8
2.4 Zelenina a ovoce	9
2.5 Houby	9
2.6 Maso a masné výrobky, vnitřnosti	9
2.7 Ryby	10
2.8 Vejce	11
2.9 Mléko a mléčné výrobky	12
2.10 Funkční potraviny	12
2.11 Potraviny určené pro zvláštní výživu	13
2.12 Geneticky modifikované potraviny	13
2.13 Biopotraviny	13
3 ADITIVA	15
3.1 Antioxidanty	16
3.2 Barviva	16
3.3 Konzervanty	16
3.4 Kyseliny	18
3.5 Regulátory kyselosti	18
3.6 Tavicí soli	18
3.7 Náhradní sladidla	18
3.8 Látky zvýrazňující chuť a vůni	20
3.9 Zahušťovadla a želírující látky	20
3.10 Stabilizátory	20
3.11 Emulgátory	20
3.12 Rozpouštědla	20
3.13 Protispékavé látky (protihrudkující)	21
3.14 Balicí plyny	21
3.15 Propelanty	21
3.16 Sekvestranty	21
3.17 Čiřidla	21
3.18 Látky tvořící zákaly	21
4 TOXICKÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH	23
4.1 Potravinové alergie	24
4.2 Celiakie	24
4.3 Laktózová intolerance	25
4.4 Fenyلكetonurie	26
4.5 Alkaloidy	27
4.6 Fytoestrogeny	28
4.7 Otravy houbami	29
4.8 Kontaminace potravin toxinnými plísněmi	29
4.9 Otravy živočišnými potravinami	29
4.10 Látky kontaminující potraviny	30
5 INFORMACE NA OBALECH POTRAVIN	33
5.1 GDA na obalech potravin	33
5.2 Další možnosti zobrazení informací o potravinách na jejich obalech	33
6 METODY ZJIŠŤOVÁNÍ VÝŽIVOVÉHO STAVU	35
6.1 Metody sledování spotřeby potravin a příjmu živin	35
6.2 Metody hodnocení výživového stavu	37
7 VÝŽIVA A KOUŘENÍ	38
8 VÝŽIVA A KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ	40
8.1 Hypertenze (HT)	41
8.2 Cholesterol	41
8.3 Pohybová aktivita	44
8.4 Diabetes a otylost	44

8.5 Tuky a riziko aterosklerózy	45
9 OBEZITA	49
9.1 Zdravotní komplikace provázející obezitu	50
9.2 Typy obezity	51
9.3 Metabolický syndrom	51
9.4 Hodnocení nadváhy a obezity	52
9.5 Léčba obezity	54
10 OSTEOPORÓZA	60
10.1 Příznaky osteoporózy	60
10.2 Příčiny osteoporózy	60
10.3 Prevence a léčba osteoporózy	63
11 VÝŽIVA A DIABETES MELLITUS	65
11.1 Typy diabetes mellitus	66
11.2 Zdravotní komplikace diabetu	66
11.3 Léčba diabetu	66
11.4 Diagnostika diabetu	67
11.5 Diabetes mellitus 1. typu	69
11.6 Diabetes mellitus 2. typu	69
11.6 Mechanismus účinku PAD	70
11.7 Výživa diabetiků	70
12 VÝŽIVA A NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ	74
12.1 Podíl rizikových faktorů na rozvoji nádorových onemocnění	74
12.2 Vliv nádorových onemocnění na stav výživy nemocných	77
13 ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY A MÓDNÍ DIETY	79
13.1 Vegetariánství	79
13.2 Makrobiotika	80
13.3 Organická strava	80
13.4 Atkinsonova dieta	80
13.5 Dělená strava	81
13.6 Dieta podle krevních skupin	81
13.7 Jednostranné diety	81
Seznam použitých zkratk	83
Literatura	84