

OBSAH

Úvod	4
1 ÚVOD DO VÝŽIVY	5
2 POTŘEBA ENERGIE V ORGANISMU	7
3 ENERGETICKÝ PŘÍJEM	11
3.1 Zdroje energie	11
3.1.1 Sacharidy	13
3.1.2 Cholesterol	16
3.1.3 Tuky	18
3.1.4 Bílkoviny	22
4 VITAMÍNY	26
4.1 Vitamíny rozpustné v tucích	27
4.1.1 Vitamín A (retinol)	27
4.1.2 Vitamín D (kalciferol)	28
4.1.3. Vitamín E (tokoferol)	29
4.1.4 Vitamín K	29
4.2 Vitamíny rozpustné ve vodě	30
4.2.1 Vitamín B ₁ (Thiamin)	30
4.2.2 Vitamín B ₂ (Riboflavin)	30
4.2.3 Vitamín B ₃ (Niacin)	31
4.2.4 Vitamín B ₅ (Kyselina pantothenová)	31
4.2.5 Vitamín B ₆ (Pyridoxin)	32
4.2.6 Kyselina listová – vitamín B ₉ (Folacin)	32
4.2.7 Vitamín B ₁₂ (Kobalamín)	32
4.2.8 Vitamín C (Kyselina askorbová)	33
4.2.8 Vitamín H (Biotin)	34
5 MINERÁLNÍ LÁTKY	36
5.1 Sodík	36
5.2 Draslík	37
5.3 Vápník	37
5.4 Hořčík	39
5.5 Síra	39
5.6 Chlór	39
5.7 Železo	40
5.8 Zinek	40
5.9 Jód	41
5.10 Fluór	41
5.11 Selen	42
5.12 Měď	42
5.13 Mangan	42
5.14 Chróm	43
6 TOXICKÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH	44
6.1 Potravinové alergie	45
6.2 Celiakie	45

6.3 Laktózová intolerance	47
6.4 Fenylketonurie	48
6.5 Alkaloidy	49
6.5.1 Piperin	49
6.5.2 Chinin	49
6.5.3 Kofein, theobromin a theofillin	49
6.5.4 Solanin, chaconin a tomatin	50
6.5.6 Kapsaicin	50
6.6 Fytoestrogeny	51
7 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO DOSPĚLÉ	53
7.1 Potravinová pyramida pro dospělé	54
7.2 Nutriční skóre (podle WHO) ¹	55
8 PITNÝ REŽIM	57
9 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO SENIORY	60
9.1 Výživa a metabolismus ve stáří	60
9.2 Výživová doporučení pro seniory	61
10 VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ A PŘI KOJENÍ	63
10.1 Výživa v těhotenství	63
10.2 Výživa při kojení	67
11 VÝŽIVA DĚTÍ	69
11.1 Výživa dětí v prvním roce života	69
11.2 Výživa dětí od 2. do 6. roku života	72
11.3 Výživa dětí a dospívajících (od 6 do 18 let)	73
Přílohy	76
LITERATURA	77