

Obsah

Úvod	1
Introduction	2
Tabulka zkratek	3
I. VÝŽIVA A REKREAČNÍ SPORT	9
Základní lyžování	10
<i>Úvod: charakteristika lyžování a jeho vývoje</i>	<i>10</i>
<i>Carving a rekreační lyžování</i>	<i>11</i>
<i>Základy výuky zatáčení</i>	<i>14</i>
<i>Základní oblouk a první část etapy základního lyžování</i>	<i>15</i>
<i>Literatura</i>	<i>17</i>
Rekreační lyžování	18
<i>Úvod</i>	<i>18</i>
<i>Modifikované podmínky</i>	<i>18</i>
<i>Pokročilá část etapy základního lyžování</i>	<i>19</i>
<i>Závěr</i>	<i>22</i>
<i>Literatura</i>	<i>23</i>
Rekreační tenis	24
<i>Úvod</i>	<i>24</i>
<i>Základy rekreačního tenisu</i>	<i>25</i>
<i>Závěr</i>	<i>30</i>
<i>Literatura</i>	<i>30</i>
Rekreační windsurfing	31
<i>Úvod</i>	<i>31</i>
<i>Vybavení</i>	<i>32</i>
<i>Metodika výuky</i>	<i>33</i>

<i>Závěr</i>	35
<i>Literatura</i>	35
In-line bruslení	36
<i>Úvod</i>	36
<i>Základy rekreačního in-line bruslení</i>	37
<i>Výběr bruslí</i>	39
<i>Výběr koleček</i>	40
<i>Závěr</i>	41
<i>Literatura</i>	41
Rekreační míčové hry	42
<i>Rekreační volejbal</i>	42
<i>Pravidla volejbalu</i>	43
<i>Rekreační basketbal</i>	43
<i>Pravidla basketbalu</i>	44
<i>Ultimate Frisbee a Discgolf</i>	44
<i>Závěr</i>	47
<i>Literatura</i>	47
Základy Ringa	48
<i>Úvod</i>	48
<i>Výbava</i>	48
<i>Základní pravidla rekreační formy</i>	49
<i>Základy techniky házení a chytání</i>	51
<i>Literatura</i>	52
Kick box	53
<i>Úvod</i>	53
<i>Styly kick boxu</i>	55
<i>K-1</i>	56
<i>Závěr</i>	57
<i>Literatura</i>	58

Cyklistika.....	59
<i>Úvod.....</i>	<i>59</i>
<i>Jízdní kolo.....</i>	<i>59</i>
<i>Cyklistické závody.....</i>	<i>61</i>
<i>Tour de France.....</i>	<i>62</i>
<i>Giro d'Italia a další závody.....</i>	<i>62</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>63</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>64</i>
Badminton.....	65
<i>Úvod.....</i>	<i>65</i>
<i>Profesionalizace badmintonu.....</i>	<i>66</i>
<i>Soutěžní úpravy.....</i>	<i>67</i>
<i>Výbava.....</i>	<i>67</i>
<i>Pravidla hry.....</i>	<i>68</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>69</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>69</i>
II. VÝŽIVA A LÉČEBNÁ REHABILITACE.....	70
Vybrané aspekty vývoje pohybové aktivity.....	71
<i>Úvod.....</i>	<i>71</i>
<i>Pohyb v prehistorii.....</i>	<i>71</i>
<i>Antika.....</i>	<i>73</i>
<i>Středověk.....</i>	<i>74</i>
<i>Novověk.....</i>	<i>75</i>
<i>Sport v současnosti.....</i>	<i>76</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>76</i>
Historie lyžování a lyžařské výuky.....	77
<i>Úvod.....</i>	<i>77</i>
<i>Dějiny lyžařství.....</i>	<i>77</i>
<i>Severské země.....</i>	<i>78</i>

Závěr.....	78
Literatura.....	79
Lyžařství v Čechách.....	80
Úvod.....	80
Spolky a instituce v Evropě i ve světě.....	80
Výuka lyžování.....	81
Literatura.....	83
Pohybové aktivity	84
Úvod.....	84
Nevhodné sporty při nadváze	84
Vhodné aktivity.....	85
Tenis, kanoistika, in-line bruslení.....	88
Literatura.....	88
Sporty pro zkušenější a obratnější.....	89
Úvod.....	89
Krasobruslení.....	89
Rychlobruslení.....	90
Plavání a vodní sporty	91
Sportovní aerobik.....	91
Fyzicky náročnější typy aerobiku.....	92
Pobyh na sněhu	93
Jak často cvičit?.....	93
Literatura.....	93
Lední hokej.....	94
Úvod.....	94
Historie.....	94
Pravidla.....	96
Závěr.....	97
Literatura.....	98

Sportovní příprava a komplexní proces rozvoje osobnosti.....	99
<i>Úvod.....</i>	<i>99</i>
<i>Sportovní dovednosti.....</i>	<i>99</i>
<i>Psychické dovednosti.....</i>	<i>100</i>
<i>Sportovní trénink.....</i>	<i>101</i>
<i>Modelový příklad: Kickbox.....</i>	<i>101</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>103</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>103</i>
Pohybové návyky školáků.....	104
<i>Úvod.....</i>	<i>104</i>
<i>Předškolní věk.....</i>	<i>105</i>
<i>Mladší školní věk.....</i>	<i>105</i>
<i>Starší školní věk.....</i>	<i>106</i>
<i>Pohyb a škola.....</i>	<i>107</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>109</i>
Imunologie obezity.....	110
<i>Úvod.....</i>	<i>110</i>
<i>Epidemiologie.....</i>	<i>110</i>
<i>Podkožní tkáň.....</i>	<i>112</i>
<i>TNF-alfa.....</i>	<i>112</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>113</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>113</i>
Antikoagulační léčba a výživa.....	114
<i>Úvod.....</i>	<i>114</i>
<i>Vitamin K.....</i>	<i>114</i>
<i>Zvýšení účinku.....</i>	<i>116</i>
<i>Snížení účinku.....</i>	<i>117</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>117</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>117</i>

Hodnota potravin - jak k nim přistupovat, potraviny jako lék.....	118
<i>Úvod.....</i>	<i>118</i>
<i>Spektrum nemocí.....</i>	<i>118</i>
<i>Péče o nemocné.....</i>	<i>119</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>120</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>120</i>
III. NUTRIČNÍ HODNOTA POTRAVIN	121
Člověk a potraviny v dějinách.....	122
<i>Úvod.....</i>	<i>122</i>
<i>Nástup zemědělství.....</i>	<i>123</i>
<i>Období středověku.....</i>	<i>124</i>
<i>Proměna jídla jako hodnoty</i>	<i>124</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>126</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>127</i>
Obilniny v lidské potravě.....	128
<i>Úvod.....</i>	<i>128</i>
<i>Počátek zemědělství</i>	<i>128</i>
<i>Pěstované obilniny.....</i>	<i>129</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>131</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>132</i>
Pivo jako nedílná součást lidské výživy a dějin.....	133
<i>Úvod.....</i>	<i>133</i>
<i>Výroba piva.....</i>	<i>133</i>
<i>Historie.....</i>	<i>135</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>137</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>138</i>
Velká hospodářská zvířata jako nezbytná složka lidské potravy	139
<i>Úvod.....</i>	<i>139</i>

<i>Lidská potrava</i>	139
<i>Konzumace zvěřiny</i>	140
<i>Domestikace hospodářských zvířat</i>	141
<i>Literatura</i>	143
Ryby jako nejen sváteční jídlo	144
<i>Úvod</i>	144
<i>Konzumace rakií</i>	146
<i>Nutriční význam rybího masa</i>	146
<i>Konzumace obojživelníků</i>	147
<i>Literatura</i>	148
Brambory v roli zachránce evropské populace	149
<i>Úvod</i>	149
<i>Lilek brambor</i>	149
<i>Brambory a blodomory</i>	150
<i>Brambory a krevní tlak</i>	152
<i>Literatura</i>	152
Zvěřina	153
<i>Úvod</i>	153
<i>Neolitická revoluce</i>	153
<i>Využití zvěřiny v kuchyni</i>	154
<i>Závěr</i>	157
<i>Literatura</i>	158
Tuky a proměna jejich spotřeby	159
<i>Úvod</i>	159
<i>Spotřeba tuků v historii</i>	159
<i>Máslo</i>	161
<i>Rostlinné tuky</i>	161
<i>Literatura</i>	163
Luštěniny, základní prvek tradiční české kuchyně	164

<i>Úvod</i>	164
<i>Historie pěstování luštěnin</i>	164
<i>Hrách</i>	165
<i>Čočka</i>	167
<i>Fazole a bob</i>	168
<i>Závěr</i>	169
<i>Literatura</i>	169
Máslo	170
<i>Úvod</i>	170
<i>Vlastnosti másla a odvozených výrobků</i>	170
<i>Výroba másla</i>	171
<i>Nutriční hodnoty másla</i>	172
<i>Závady másla</i>	173
<i>Literatura</i>	173
Nové ječné výrobky	174
<i>Úvod</i>	174
<i>Nutriční složení</i>	175
<i>Použití ječmene</i>	175
<i>Literatura</i>	176
IV. REHABILITACE A VÝŽIVA NEMOCNÝCH S CHRONICKÝM SELHÁNÍM U NEMOCÍ LEDVIN	177
Rizika sportu po transplantaci ledvin	178
<i>Úvod</i>	178
<i>Přínosy adekvátní pohybové aktivity</i>	178
<i>Rizika sportu po transplantaci ledvin</i>	179
<i>Klinická studie</i>	181
<i>Závěr</i>	182
<i>Literatura</i>	182
Výživa po transplantaci ledviny	183

<i>Metabolické poruchy</i>	183
<i>Časná posttransplantační fáze</i>	183
<i>Dlouhodobé metabolické komplikace</i>	184
<i>Poruchy metabolismu lipidů a kardiovaskulární komplikace</i>	185
<i>Léčebné postupy</i>	186
<i>Porucha metabolismu sacharidů</i>	187
<i>Infuzní léčba po transplantaci ledviny</i>	187
<i>Literatura</i>	189
Výživa u dialyzovaného pacienta	190
<i>Nutriční stav nemocných v dlouhodobém dialyzačním léčení</i>	190
<i>Dietní postupy u hemodialyzovaných nemocných</i>	191
<i>Literatura</i>	194
Výživa u chronického onemocnění ledvin	195
<i>Úvod</i>	195
<i>Úprava příjmu bílkovin a energie</i>	196
<i>Zabýjení dietní léčby</i>	197
<i>Kontraindikace</i>	198
<i>Literatura</i>	199
Výživa u diabetické nefropatie a nefrotického syndromu	200
<i>Dietní program u diabetické nefropatie</i>	200
<i>Dietní program u nefrotického syndromu</i>	202
<i>Metabolické poruchy spojené s nefrotickým syndromem</i>	202
<i>Nefrotický syndrom a tkáňové proteiny</i>	204
<i>Dieta u nefrotického syndromu</i>	205
<i>Literatura</i>	206
Aktivní sport po transplantaci ledvin	207
<i>Úvod</i>	207
<i>Sport po transplantaci ve světě a v ČR</i>	208
<i>XX. letní hry SK DaT – Přední Výchť 2013</i>	209

<i>Literatura</i>	210
Rehabilitace a pohybová aktivita po transplantaci ledvin	211
<i>Úvod</i>	211
<i>Rehabilitační program</i>	211
<i>Doporučený pohybový program</i>	213
<i>Závěr</i>	214
<i>Literatura</i>	215
Výživa a imunitní systém	216
<i>Úvod</i>	216
<i>Funkce imunitního systému</i>	216
<i>Obezita a imunitní systém</i>	217
<i>Látky s imunomodulačním vlivem</i>	218
<i>Perspektivy výživové strategie</i>	220
<i>Literatura</i>	221
Komplexní zdraví a role vitamínu D	222
<i>Úvod</i>	222
<i>Metabolismus vitamínu D</i>	222
<i>Imunologické účinky vitamínu D</i>	224
<i>Závěr</i>	224
<i>Literatura</i>	226
Primární imunodeficience	227
<i>Úvod</i>	227
<i>Klinické projevy imunodeficiencí</i>	228
<i>Primární imunodeficience – přehled</i>	229
<i>Terapie primárních imunodeficiencí</i>	232
<i>Literatura</i>	232
V. LÉČEBNÁ REHABILITACE A VÝŽIVA V ORTOPEDII	233
Funkční a estetické náhrady u dětí	234

Úvod.....	234
Protézy pohybového aparátu.....	234
Protézy zrakového a sluchového aparátu.....	235
Zubní protézy.....	237
Dětské ortézy.....	238
Literatura.....	240
Dekubity, antidekubitní matrace.....	241
Úvod.....	241
Péče o dekulbity.....	242
Literatura.....	244
Nutrigenetika a aktigenetika, role v léčbě.....	245
Úvod.....	245
Nutrigenetika.....	246
Aktigenetika.....	247
Závěr.....	248
Literatura.....	249
Genetická determinace obezity.	250
Úvod.....	250
Příčiny obezity.....	250
Genetická determinace obezity.....	252
Závěr.....	253
Literatura.....	254
Osteoporóza a její příčiny: výživa, fyzická aktivita, genetické predispozice	255
Úvod.....	255
Osteoporotické zlomeniny.....	255
Osteoporóza a fyzická aktivita.....	256
Osteoporóza a stravovací zvyklosti.....	256
Osteoporóza a vitamín D.....	258

<i>Závěr</i>	259
<i>Literatura</i>	259
Rehabilitace a volba sportovních aktivit po amputacích končetin	260
<i>Úvod</i>	260
<i>Amputace</i>	260
<i>Topika amputací</i>	261
<i>Rehabilitace před operací</i>	263
<i>Rehabilitace po operaci</i>	263
<i>Sport amputovaných</i>	265
<i>Literatura</i>	266
Rehabilitace pacientů po totální endoprotéze kolenního kloubu	267
<i>Úvod</i>	267
<i>Kontraindikace totální endoprotézy</i>	268
<i>Typy implantátů</i>	268
<i>Operační komplikace</i>	269
<i>Rehabilitace pacientů po TEP kolenního kloubu</i>	269
<i>Rehabilitační program po propuštění</i>	271
<i>Fyzikální terapie</i>	273
<i>Životospráva s kolenní náhradou</i>	273
<i>Literatura</i>	274
Náhrady velkých kloubů	275
<i>Úvod</i>	275
<i>Náhrady kolenního kloubu</i>	275
<i>Náhrady kyčelního kloubu</i>	277
<i>Náhrady ramenního kloubu</i>	278
<i>Literatura</i>	279
Rehabilitace po operaci páteře	280
<i>Indikace k operaci páteře</i>	280
<i>Nejčastější typy operací páteře</i>	280

<i>Cíl rehabilitace</i>	282
<i>Terapeuticko-edukační přístup</i>	282
<i>Zásady prevence a životospráva</i>	283
<i>Závěr</i>	284
<i>Literatura</i>	285
Rehabilitace pacientů po totální endoprotéze kyčelního kloubu...	286
<i>Úvod</i>	286
<i>Typy endoprotéz</i>	287
<i>Operační komplikace</i>	288
<i>Rehabilitace pacientů po TEP kyčelního kloubu</i>	291
<i>Rehabilitační program po propuštění z nemocnice</i>	292
<i>Literatura</i>	294
VI. VÝŽIVA A REHABILITACE V ONKOLOGII	295
Dětský onkologický pacient - pozdní následky	296
<i>Úvod</i>	296
<i>Pozdní následky léčby</i>	296
<i>Smyslové poruchy</i>	300
<i>Postižení muskuloskeletálního systému</i>	301
<i>Kognitivně - behaviorální a psychosociální problémy</i>	303
<i>Snižovaná tělesná zdatnost, obezita a další rizikové faktory</i>	303
<i>Závěr</i>	304
<i>Literatura</i>	305
Režimová opatření u pozdních následků léčby Hodgkinovy choroby	306
<i>Úvod</i>	306
<i>Příznaky a léčba HL</i>	307
<i>Závěr</i>	309
<i>Literatura</i>	309
Rehabilitace po stomích	310

Úvod.....	310
Typy stomií.....	311
Základní pravidla péče o stomického pacienta.....	311
Komplikace po stomiích.....	312
Zásady rehabilitace.....	312
Literatura.....	313
Hojení kožních poranění.....	314
Úvod.....	314
Hojení ran.....	314
Faktory ovlivňující hojení ran.....	318
Péče o kožní poranění.....	323
Literatura.....	325
Celiakie a bezlepková dieta.....	326
Úvod.....	326
Historie.....	326
Diagnostika celiakie.....	327
Prevalence.....	328
Bezlepková dieta.....	329
Literatura.....	330
Výživa pacientů s celiakií.....	331
Úvod.....	331
Nutriční hodnota diety.....	332
Kvalita života.....	334
Literatura.....	335
Sekundární imunodeficiencie.....	336
Úvod.....	336
Klinický obraz a diagnostika.....	336
Léky.....	338
Další faktory ovlivňující imunitní systém.....	338

<i>Léčba sekundárních imunodeficiencí.....</i>	<i>340</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>341</i>
Imunologie nežádoucích reakcí po požití potravin.....	342
<i>Úvod.....</i>	<i>342</i>
<i>Orální alergický syndrom.....</i>	<i>342</i>
<i>Zkřížená alergie.....</i>	<i>342</i>
<i>Potravinové alergie.....</i>	<i>343</i>
<i>Laboratorní diagnostika.....</i>	<i>343</i>
<i>Anafylaxe.....</i>	<i>344</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>345</i>
Opomíjené faktory ovlivňující současnou epidemii obezity, rizikového faktoru onkologie.....	346
<i>Úvod.....</i>	<i>346</i>
<i>Historie.....</i>	<i>347</i>
<i>Fyzická aktivita.....</i>	<i>348</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>350</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>350</i>
VII. VÝŽIVA A REHABILITACE V DĚTSKÉM VĚKU.....	351
Výživa kolem porodu a v období šestinedělí.....	352
<i>Úvod.....</i>	<i>352</i>
<i>Výživa matky v období „tří měsíčních kolik kojence“.....</i>	<i>352</i>
<i>Dieta v těhotenství a období kojení.....</i>	<i>353</i>
<i>Jak rychle je hubnutí po porodu?.....</i>	<i>354</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>355</i>
Výživa v těhotenství.....	356
<i>Výživa v I. trimestru.....</i>	<i>356</i>
<i>Výživa ve II. trimestru.....</i>	<i>358</i>
<i>Výživa ve III. trimestru.....</i>	<i>358</i>
<i>Pitný režim v těhotenství.....</i>	<i>359</i>

<i>Bylinky v těhotenství</i>	359
<i>Literatura</i>	360
Výživa dětí	361
<i>Úvod</i>	361
<i>Biopotraviny</i>	362
<i>Klíčové aspekty výživy dětí</i>	363
<i>Literatura</i>	365
Kulturní rámec jídla	366
<i>Úvod</i>	366
<i>Stolování</i>	367
<i>Slavnostní jídlo</i>	368
<i>Literatura</i>	370
Mléko a mléčné výrobky	371
<i>Úvod</i>	371
<i>Složení mléka</i>	371
<i>Pasterace</i>	374
<i>Literatura</i>	377
Sýry	378
<i>Úvod</i>	378
<i>Historie</i>	378
<i>Výroba sýrů</i>	379
<i>Tvrdé sýry</i>	381
<i>Měkké sýry</i>	382
<i>Literatura</i>	383
Hodnocení stavu výživy v pediatrii	384
<i>Měření délky a výšky těla</i>	384
<i>Hodnocení stavu výživy</i>	385
<i>Tělesné složení</i>	387
<i>Kompendium pediatické auxologie 2005</i>	388

<i>Literatura</i>	389
Stravovací návyky školáků	390
<i>Úvod</i>	390
<i>Důležitost pravidelné stravy školáka</i>	390
<i>Stravovací návyky</i>	391
<i>Jak zlepšit stravovací a pitné návyky?</i>	395
<i>Literatura</i>	396
Minimum pediatrické auxologie	397
<i>Auxologie a ICP růstový model</i>	397
<i>Růstová diagnóza</i>	398
<i>Skeletální lineární růst</i>	399
<i>Hodnocení biologického věku</i>	402
<i>Závěr</i>	404
<i>Literatura</i>	405
Režimová opatření u dětí s vrozenou srdeční vadou	406
<i>Úvod</i>	406
<i>Vrozené srdeční vady</i>	407
<i>Dysrytmie a implantace kardiostimulátorů</i>	409
<i>Obecná režimová opatření u VSV</i>	411
<i>Režimová opatření po implantaci kardiostimulátoru</i>	412
<i>Doporučení pro pohybovou aktivitu</i>	413
<i>Intenzita pohybové aktivity</i>	414
<i>Pohybový program pro děti</i>	415
<i>Rehabilitace po chirurgických výkonech</i>	416
<i>Prevence dalších onemocnění</i>	418
<i>Literatura</i>	418
VIII. VÝŽIVA V SEKUNDÁRNÍ PREVENCI KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ	419
<i>Léčebné možnosti potravy</i>	420

Úvod.....	420
Epidemiologické údaje	421
Nutracentika	421
Profylaxe a prevence infekcí.....	423
Literatura.....	423
Výživa a tuky.....	425
Úvod.....	425
Dyslipidémie.....	425
Body mass index.....	425
Predisponující faktory pro vznik obezity.....	426
Význam řepkového oleje.....	427
Léčba a prevence.....	427
Doporučení.....	428
Literatura.....	428
Poruchy příjmu potravy	429
Úvod.....	429
Příčiny poruch příjmu potravy	430
Mentální anorexie (<i>Anorexia nervosa</i>).....	430
Bulimie	432
Malnutrice	433
Orthorexie.....	433
Léčba pacientů s poruchou příjmu potravy.....	434
Literatura.....	434
Sekundární prevence kardiovaskulárních chorob	435
Úvod.....	435
Výzkum.....	435
Hmotnost.....	437
Homocystein.....	438
Literatura.....	439

Rostlinné oleje.....	440
<i>Úvod.....</i>	<i>440</i>
<i>Racionální strava, doporučení.....</i>	<i>440</i>
<i>Složení olejů.....</i>	<i>441</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>444</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>444</i>
Možnosti léčebného ovlivnění rizikových faktorů aterosklerózy ...	445
<i>Souborn.....</i>	<i>445</i>
<i>Úvod.....</i>	<i>445</i>
<i>Rizikové faktory aterosklerózy.....</i>	<i>446</i>
<i>Nefarmakologické možnosti léčby.....</i>	<i>447</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>448</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>448</i>
Komplikace obezity.....	450
<i>Úvod.....</i>	<i>450</i>
<i>Dyslipidémie a další metabolické poruchy.....</i>	<i>450</i>
<i>Léčba.....</i>	<i>451</i>
<i>Výživné možnosti.....</i>	<i>452</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>454</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>454</i>
Prevence vzniku trombózy.....	455
<i>Úvod.....</i>	<i>455</i>
<i>Rehabilitace.....</i>	<i>456</i>
<i>Chronická žilní insuficience.....</i>	<i>456</i>
<i>Ekonomické dopady tromboembolické nemoci.....</i>	<i>458</i>
<i>Závěr.....</i>	<i>458</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>458</i>
Řepka olejná.....	459
<i>Úvod.....</i>	<i>459</i>

<i>Odrůdy z hlediska sensorických vlastností</i>	460
<i>Literatura</i>	461
Změna významu užití piva ve stravě	462
<i>Úvod</i>	462
<i>Obsah alkoholu</i>	462
<i>Vitamíny</i>	462
<i>Historie vzniku piva</i>	463
<i>Závěr</i>	465
<i>Literatura</i>	465
IX. VÝŽIVA A FYZICKÁ AKTIVITA PO KARDIOVASKULÁRNÍM VÝKONU	466
Strava jako prevence civilizačních chorob	467
<i>Úvod</i>	467
<i>Doporučení pro výživu obyvatel České republiky</i>	467
<i>Výživa seniorů</i>	472
<i>Závěr</i>	472
<i>Literatura</i>	473
Vliv hypertenze a jejích komplikací na pracovní potenciál člověka	474
<i>Úvod</i>	474
<i>Hypertenze a pracovní neschopnost</i>	474
<i>Hypertenze a invalidita</i>	475
<i>Sociální dopady hypertenze</i>	476
<i>Literatura</i>	477
Genetická determinace kardiovaskulárních onemocnění	478
<i>Úvod</i>	478
<i>Současné poznatky o genetické determinaci KVO</i>	479
<i>Závěr</i>	482
<i>Literatura</i>	482
Genetické a environmentální predispozice k dlouhověkosti	484

<i>Úvod</i>	484
<i>Definice hloubkovělosti</i>	484
<i>Faktory prostředí spojené s hloubkovělosti</i>	485
<i>Genetické faktory spojené s hloubkovělosti</i>	485
<i>Literatura</i>	488
Vývoj znalostí o genetické determinaci dyslipidemií	489
<i>Úvod</i>	489
<i>Dyslipidémie</i>	490
<i>Vybrané determinující geny</i>	490
<i>Literatura</i>	493
Nedostatek běžného pohybu přes den (NEAT) jako rizikový faktor rozvoje obezity	494
<i>Úvod</i>	494
<i>Možnosti cvičení v pracovních dnech</i>	495
<i>Literatura</i>	498
Antibiotika, probiotika, prebiotika	499
<i>Úvod</i>	499
<i>Podávání antibiotik</i>	500
<i>Probiotika</i>	500
<i>Užívání probiotik</i>	501
<i>Literatura</i>	501
Vitální kapacita plic	502
<i>Úvod</i>	502
<i>Dechová příprava před operací</i>	502
<i>Pooperační fyzioterapie</i>	503
<i>Metody a techniky v respirační fyzioterapii</i>	504
<i>Dechová gymnastika</i>	504
<i>Organizace cvičení</i>	505
<i>Literatura</i>	505

Metabolický syndrom	506
<i>Úvod.....</i>	<i>506</i>
<i>Analýza prevalence v ČR.....</i>	<i>506</i>
<i>Epidemiologie.....</i>	<i>507</i>
<i>Dědičnost.....</i>	<i>508</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>509</i>
Kardiochirurgický výkon u seniorů	510
<i>Úvod.....</i>	<i>510</i>
<i>Rizika chirurgických výkonů u seniorů.....</i>	<i>510</i>
<i>Minimalizace operačního rizika.....</i>	<i>511</i>
<i>Preoperační rehabilitace seniorů.....</i>	<i>512</i>
<i>Sociální důsledky nemoci.....</i>	<i>513</i>
<i>Sociální důsledky stáří.....</i>	<i>514</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>514</i>
Režimová opatření u dospělých po korekci srdeční vady	515
<i>Úvod.....</i>	<i>515</i>
<i>Rozdíl mezi pacienty s vrozenou a získanou vadou.....</i>	<i>515</i>
<i>Režimová opatření u dospělých s kardiostimulátorem</i>	<i>516</i>
<i>Péče o pacienta.....</i>	<i>517</i>
<i>Prevence dalších onemocnění</i>	<i>519</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>522</i>
X. TECHNOLOGIE, NOVÉ MOŽNOSTI POTRAVIN	523
Amaranthus – možnosti využití.....	524
<i>Úvod.....</i>	<i>524</i>
<i>Nutriční složení.....</i>	<i>524</i>
<i>Literatura.....</i>	<i>527</i>
Mlékárenské kultury	528
<i>Úvod.....</i>	<i>528</i>

<i>Zákysové kultury</i>	528
<i>Jogurty</i>	530
<i>Rozdělení fermentovaných mléčných výrobků</i>	532
<i>Literatura</i>	533
Tvarohy, syrovátka	534
<i>Úvod</i>	534
<i>Charakteristika tvarohů</i>	534
<i>Výroba</i>	535
<i>Závěr</i>	536
<i>Literatura</i>	536
Coix lacryma jobi	537
<i>Úvod</i>	537
<i>Biologie</i>	537
<i>Extrakt semen</i>	538
<i>Výhled</i>	539
<i>Literatura</i>	539
Olejniny	540
<i>Úvod</i>	540
<i>Druhy olejin</i>	540
<i>Historie</i>	541
<i>Řepkový olej</i>	541
<i>Slunečnicový olej</i>	543
<i>Lněný olej</i>	543
<i>Literatura</i>	544
Pohanka a její využití	545
<i>Úvod</i>	545
<i>Biologie</i>	545
<i>Produkce pohanky</i>	545
<i>Antioxidační vliv</i>	546

<i>Využití v lidovém léčitelství</i>	547
<i>Iminosacharidy</i>	547
<i>Výrobky z pohanky</i>	548
<i>Literatura</i>	548
Pseudocereálie	549
<i>Úvod</i>	549
<i>Přehled využití pseudocereálií</i>	549
<i>Závěr</i>	551
<i>Literatura</i>	552
Quinoa	553
<i>Úvod</i>	553
<i>Biologie</i>	553
<i>Nutriční hodnota</i>	555
<i>Literatura</i>	556
Oleje	557
<i>Úvod</i>	557
<i>Nutriční hodnota tuků</i>	557
<i>Zpracování</i>	559
<i>Literatura</i>	561
Odrůdy ječmene a jeho využití v potravinářství	562
<i>Úvod</i>	562
<i>Geografie</i>	562
<i>Skladba ječného zrna</i>	563
<i>Výrobky</i>	565
<i>Moderní uplatnění</i>	565
<i>Literatura</i>	566
Nekonvenční potraviny	567
<i>Úvod</i>	567
<i>Geneticky modifikované potraviny</i>	567

<i>Biopotraviny</i>	569
<i>Funkční potraviny</i>	570
<i>Potraviny pro zvláštní výživu</i>	571
<i>Light potraviny</i>	572
<i>Literatura</i>	573
Rejstřík	574