

ŽIVINY A VODA	3
Trávicí soustava a její mikroflóra	3
Tuky ve výživě	4
Bílkoviny ve výživě	6
Sacharidy ve výživě	7
Vláknina ve výživě	8
Minerální látky a stopové prvky	8
Vitaminy	9
Antioxidanty	9
Voda a pitný režim	10
VÝŽIVA A NEMOCI	12
Poruchy příjmu potravy	12
Obezita	15
Podvýživa	16
Ateroskleróza	17
Nádory a výživa	18
Osteoporóza	19
Křivice a Osteomalácie	20
Cukrovka (diabetes mellitus)	20
Poškození způsobená alkoholem	21
POTRAVINY	23
Maso	23
Ryby	24
Mléko a mléčné výrobky	24
Sýry	25
Tuky a oleje	26
Vejce	28
Obiloviny	29
Luštěniny	30
Ovoce a zelenina	31
Sůl	33
NÁKAZY Z POTRAVY A JEJICH PREVENCE	34
Bakteriální nákazy z potravy	35
Onemocnění z potravin vyvolaná parazity	37
Virová onemocnění z potravy	38
Otravy z jídla	40
Zásady prevence	42
BEZPEČNOST POTRAVIN	43
Hlavní zásady při nakupování potravin	44
ZNAČKY KVALITY	46