

Obsah

Seznam zkratk užívaných v textu	9
Předmluva ke druhému vydání	11
Předmluva k prvnímu vydání	13
 1. kapitola:	
OMEGA-3 mastné kyseliny, přehled účinků	
a jejich interpretace (J. Mourek)	15
1.1 PUFA OMEGA-3 a kardiovaskulární systém	16
1.2 PUFA OMEGA-3 a imunita	19
1.3 OMEGA-3 mastné kyseliny a centrální nervový systém	21
1.4 Mastné kyseliny OMEGA-3 a vývoj organismu	26
1.5 Interpretační možnosti	29
Literatura	37
 2. kapitola:	
Experimentální data (J. Mourek)	46
2.1 Vývoj PUFA OMEGA-3 v krevním séru	46
2.2 PUFA OMEGA-3 a vývoj centrálního nervového systému	50
2.3 Lipoperoxidace a vývoj	55
2.4 Závěry	61
Literatura	62
 3. kapitola:	
Rizikový novorozenec (J. Mourek)	65
3.1 Gestační diabetes	65
3.2 Předčasný porod a mastné kyseliny	74
3.3 Hypotrofie	79
3.4 Hypoxie	81
3.5 Závěry	87
Literatura	88
 4. kapitola:	
Stres a OMEGA-3 mastné kyseliny (J. Mourek)	91
4.1 PUFA OMEGA-3 a adrenergní podněty	91

4.2 Lipoperoxidace a sex-dependence v experimentu	102
4.3 Závěry	106
Literatura	107
5. kapitola:	
PUFA OMEGA-3 a mateřské mléko (J. Mourek a A. Mydlilová)	109
5.1 Mastné kyseliny v mateřském mléce	109
5.2 Vliv diety a suplementace na obsah mastných kyselin v mateřském mléce	114
5.3 Mateřské mléko a gestační diabetes	116
5.4 Mateřské mléko a kyslíkové radikály	119
Literatura	122
6. kapitola:	
Výživa a dosažitelnost mastných kyselin (L. Šmídová a M. Nedbalová)	125
6.1 Úvod	125
6.2 Klasifikace mastných kyselin a jejich zdroje v potravinách	126
6.2.1 Význam polynenasycených mastných kyselin ve výživě dětí	131
6.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky	132
6.4 Jedlé tuky a oleje	136
6.5 Doplnky stravy	145
6.6 Ořechy	151
6.7 Použití tuků v české kuchyni	153
6.8 Živočišné tuky	155
6.8.1 Ryby	157
6.9 Závěr	161
Literatura	162
7. kapitola:	
Up to date (J. Mourek)	166
Literatura	172
8. kapitola:	
Rozprava, komentáře, úvahy (J. Mourek)	176
Literatura	185