

OBSAH

1 ALTERNATIVNÍ STYL VÝŽIVY	7
1.1 Racionální výživa	7
1.1.1 Optimální složení stravy.....	8
1.2 Vegetariánství a vitariánství	10
1.2.1 Vitariánství.....	14
1.3 Wellness	17
1.4 Výživa dle krevních skupin	19
1.5 Ekologická výživa - „bio potraviny“	20
1.6 Makrobiotika	20
1.7 Zelenina ve výživě	21
1.8 Význam ovoce ve výživě	26
2 PORUCHY VÝŽIVY	31
2.1 Funkční trávicí poruchy	31
2.2 Psychické trávicí poruchy	35
2.2.1 Mentální anorexie.....	36
2.2.2 Bulimie.....	38
2.2.3 Orthorexie.....	39
2.2.4 Bigorexie.....	39
3 CIVILIZAČNÍ CHOROBY	41
3.1 Popis jednotlivých civilizačních chorob	42
4 VÝŽIVA SPECIFICKÝCH SKUPIN STRÁVNÍKŮ	47
4.1 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	47
4.2 Výživa těhotných žen	52
4.3 Výživa kojících žen	54
4.4 Výživa dětí dle věkových skupin	55
4.4.1 Kojenci.....	55
4.4.2 Děti od 3-10 let.....	56
4.4.3 Adolescenti.....	57
4.4.4 Výživa dospělých osob.....	57
4.4.5 Senioři.....	60
5 ALKOHOL VE VÝŽIVĚ	65
5.1 Alkohol jako chemická látka	65
5.1.1 Alkohol v těhotenství.....	66
5.1.2 Alkoholismus.....	67
5.2 Pivo	69
5.3 Víno	72
5.3.1 Francouzský paradox.....	72
6 SMYSLOVÁ SOUSTAVA	77
6.1 Senzorické hodnocení potravin	79
6.2 Zrak	81
6.3 Sluch	83
6.4 Čich	85
6.5 Chut'	86
7 MEZINÁRODNÍ GASTRONOMIE	88
7.1 Česká kuchyně	89

7.2 Francouzská kuchyně.....	91
7.3 Středomořská a řecká kuchyně.....	92
7.4 Španělská kuchyně.....	96
7.5 Italská kuchyně.....	100
7.6 Anglická kuchyně.....	100
7.7 Čínská kuchyně.....	101
7.8 Japonská kuchyně.....	102
7.9 Indická kuchyně.....	103
7.10 Finská kuchyně.....	103
7.11 Mexická kuchyně.....	104
7.12 Ruská kuchyně.....	104
7.13 Slovenská kuchyně.....	104
7.14 Maďarská kuchyně.....	105
7.15 Rakouská kuchyně.....	106
7.16 Německá kuchyně.....	107
7.17 Australská kuchyně.....	109