

OBSAH

OBSAH	3
SEZNAM OBRÁZKŮ	5
SEZNAM TABULEK	6
1. ÚVOD	7
2. USPOŘÁDÁNÍ A FUNKCE JEDNOTLIVÝCH ODDÍLŮ TRÁVICÍHO TRAKTU	8
3. SOUVISEJÍCÍ ORGÁNY A TĚLESNÉ SYSTÉMY	18
4. ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY, JEJICH TRÁVENÍ A VSTUP DO METABOLISMU	23
4.1. SACHARIDY OBECNĚ	23
4.2. MONOSACHARIDY A OLIGOSACHARIDY	23
4.3. ŠKROB	24
4.4. VLÁKNINA	26
4.5. TRÁVENÍ SACHARIDŮ	28
4.6. BÍLKOVINY A DALŠÍ DUSÍKATÉ LÁTKY POTRAVY	31
4.7. TRÁVENÍ BÍLKOVIN A NUKLEOVÝCH KYSELIN	34
4.8. BIOLOGICKÁ HODNOTA BÍLKOVIN	37
4.9. LIPIDY	40
4.10. TRÁVENÍ A TRANSPORT LIPIDŮ	43
4.11. TUKOVÁ TKÁŇ	46
4.12. CHOLESTEROL	47
4.13. NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY S VAZBAMI TRANS	50
4.14. ARACHIDONOVÁ KYSELINA A EIKOSANOIDY	50
5. VITAMINY	52
5.1. VITAMINY B A H	52
5.2. VITAMIN C	57
5.3. VITAMINY LIPOFILNÍ (A, E, D, K)	58
6. FYTOCHEMIKÁLIE	64
6.1. FENOLOVÉ SLOUČENINY	65
6.2. KAROTENOIDY	77
6.3. FYTOSTEROLY	79
6.4. SÍRNÉ SLOUČENINY	81
6.5. GLUKANY Z ROSTLIN A HUB	83
6.6. KOMPLEXNOST ÚČINKU A PROBLÉM ROSTLINNÝCH DOPLŇKŮ STRAVY	84
6.7. PURINOVÉ LÁTKY	86
7. ANORGANICKÉ SLOŽKY POTRAVY	89
7.1. VODA	89
7.2. MAKROELEMENTY	91
7.3. STOPOVÉ PRVKY	95
8. ŽIVINY A ŽIVINOVÉ POTŘEBY ČLOVĚKA PŘI VÝVOJI A RŮSTU	99
8.1. VYUŽITÍ ŽIVIN V TKÁNÍCH	99
8.2. ZMĚNY V POTŘEBĚ ŽIVIN BĚHEM RŮSTU	102
8.3. POTŘEBY ŽIVIN PRO VÝVOJ KOSTÍ	107
8.4. POTŘEBA ŽIVIN PRO VÝVOJ NERVOVÉHO SYSTÉMU	108
8.5. VÝŽIVA V DĚTSKÉM VĚKU	108
9. POTŘEBY ŽIVIN PŘI ZVÝŠENÝCH NÁROCÍCH NA ORGANISMUS	110
9.1. POTŘEBY ŽIVIN PŘI TĚHOTENSTVÍ A LAKTACI	110
9.2. POTŘEBY ŽIVIN PŘI ZVÝŠENÝCH NÁROCÍCH NA TĚLESNOU VÝKONNOST	111

9.3.	POTŘEBA ŽIVIN VE STÁŘÍ	115
10.	ŽIVINY A ŽIVINOVÉ POTŘEBY PŘI VEGETARIÁNSTVÍ	118
11.	PŘÍJEM A VÝDEJ ENERGIE	121
11.1.	OBEZITA.....	123
11.2.	HORMONÁLNÍ MECHANISMY SOUVISEJÍCÍ S PŘÍJMEM ENERGIE.....	126
11.3.	PODVÝŽIVA	128
12.	ROLE ŽIVIN VE VZTAHU KE ZDRAVÍ.....	129
12.1.	VÝZNAM VÝŽIVY PRO OBRANYSCHOPNOST ORGANISMU	129
12.2.	SOUVISLOST PŘÍJMU TUKU SE ZDRAVÍM	132
12.3.	ROLE ŽIVIN PŘI PREVENCI CÉVNÍCH ONEMOCNĚNÍ	134
12.4.	ZÁSADY PREVENCE A LÉČBY HYPERCHOLESTEROLEMIE	138
12.5.	VÝZNAM VÝŽIVY PŘI PREVENCI A LÉČBĚ DIABETES MELLITUS	139
12.6.	ROLE ŽIVIN PŘI PREVENCI NĚKTERÝCH KARCINOMŮ.....	142
12.7.	ROLE VÝŽIVY PŘI PORUCHÁCH METABOLISMU VÁPNIKU	146
12.8.	POTŘEBY ŽIVIN PŘI LEDVINOVÉ NEDOSTATEČNOSTI.....	148
13.	ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY ALIMENTÁRNÍHO PŮVODU	149
13.1.	NESNÁŠENLIVOST NĚKTERÝCH SLOŽEK POTRAVY.....	149
13.2.	ALKOHOL.....	151
13.3.	UMĚLÁ VÝŽIVA	151
14.	ZÁVĚR	153
PŘÍLOHY:		154
P1: SHRNUÍ ZÁSAD SPRÁVNÉ VÝŽIVY.		154
P2: SLOŽENÍ NĚKTERÝCH BĚŽNÝCH POTRAVIN ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU.....		155
P3: SLOŽENÍ ZELENINY A OVOCE.....		156
P4: DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRO OBČANY ČR VĚKU 19 – 59 LET.		157/