

# Obsah

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Seznam ikon pro studijní opory .....                                   | 4         |
| <b>ZÁKLADNÍ ASPEKTY VÝŽIVY .....</b>                                   | <b>7</b>  |
| Shrnutí .....                                                          | 12        |
| <b>2 Fyziologie výživy .....</b>                                       | <b>13</b> |
| 2.1 Energie a energetická potřeba organismu .....                      | 13        |
| Shrnutí .....                                                          | 18        |
| 2.2 Makronutrienty .....                                               | 19        |
| 2.2.1 Sacharidy .....                                                  | 20        |
| Shrnutí .....                                                          | 26        |
| 2.2.2 Proteiny .....                                                   | 27        |
| Shrnutí .....                                                          | 32        |
| 2.2.3 Lipidy .....                                                     | 33        |
| Shrnutí .....                                                          | 39        |
| 2.3 Mikronutrienty .....                                               | 40        |
| 2.3.1 Vitamíny .....                                                   | 41        |
| 2.3.2 Minerální látky .....                                            | 45        |
| Shrnutí .....                                                          | 48        |
| 2.4 Voda, tekutiny a nápoje .....                                      | 49        |
| Shrnutí .....                                                          | 58        |
| <b>3 Zdravá výživa .....</b>                                           | <b>62</b> |
| 3.1 Aktuální výživová doporučení .....                                 | 62        |
| 3.2 Stravovací režim .....                                             | 67        |
| 3.3 Výživová pyramida .....                                            | 68        |
| Shrnutí .....                                                          | 69        |
| <b>4 Specifika výživy v průběhu ontogeneze .....</b>                   | <b>71</b> |
| 4.1 Výživa v období dětství .....                                      | 71        |
| 4.2 Výživa v období těhotenství a kojení .....                         | 73        |
| 4.3 Výživa ve stáří .....                                              | 75        |
| Shrnutí .....                                                          | 78        |
| <b>5 Poruchy příjmu potravy a další nemoci spojené s výživou .....</b> | <b>79</b> |
| 5.1 Poruchy příjmu potravy .....                                       | 79        |
| 5.1.1 Mentální anorexie .....                                          | 80        |
| 5.1.2 Mentální bulimie .....                                           | 82        |
| Shrnutí .....                                                          | 84        |
| 5.2 Vybrané nemoci mající vazbu na výživu .....                        | 85        |
| 5.2.1 Obezita .....                                                    | 85        |
| 5.2.2 Diabetes mellitus .....                                          | 86        |
| 5.2.3 Kardiovaskulární nemoci .....                                    | 87        |
| Shrnutí .....                                                          | 89        |
| <b>Závěr .....</b>                                                     | <b>90</b> |
| <b>Korespondenční úkoly .....</b>                                      | <b>91</b> |
| <b>Literatura .....</b>                                                | <b>93</b> |