

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO MINISTRA ZEMĚDĚLSTVÍ	3
ŽIVINY A VODA	4
Trávicí soustava a její mikroflóra	4
Tuky ve výživě	5
Bílkoviny ve výživě	6
Sacharidy ve výživě	7
Vláknina ve výživě	7
Minerální látky a stopové prvky	8
Vitamíny	8
Antioxidanty	8
Voda a pitný režim	9
VÝŽIVA A NEMOCI	10
Poruchy příjmu potravy	10
Obezita	12
Podvýživa	13
Ateroskleróza	14
Nádory a výživa	15
Osteoporóza	15
Křivice a Osteomalácie	16
Cukrovka (diabetes mellitus)	16
Poškození způsobená alkoholem	17
POTRAVINY	18
Maso	18
Ryby	18
Mléko a mléčné výrobky	19
Sýry	19
Tuky a oleje	20
Vejce	21
Obiloviny	22
Luštěniny	23
Ovoce a zelenina	24
Sůl	25
NÁKAZY Z POTRAVY A JEJICH PREVENCE	26
Bakteriální nákazy z potravy	27
Onemocnění z potravin vyvolaná parazity	28
Virová onemocnění z potravy	29
Otravy z jídla	30
Zásady prevence	32
BEZPEČNOST POTRAVIN	33
Hlavní zásady při nakupování potravin	34
ZNAČKY KVALITY	35