

# OBSAH

1 ZÁKLADNÍ POJMY .....	11
1.1 Lidská výživa .....	11
1.2 Potrava .....	11
1.3 Správná – racionální – výživa .....	13
1.4 Výživový stav, situace a studie .....	14
1.5 Výživová jakost potravin .....	14
1.6 Fyziologické potřeby člověka .....	15
1.7 Kontrolní otázky.....	16
2 PŘEHLED FYZIOLOGIE TRÁVENÍ A VSTŘEBÁVÁNÍ.....	19
2.1 Trávicí soustava (gastrointestinální trakt) člověka .....	20
2.2 Kontrolní otázky.....	37
3.1 Krev a lymfa.....	39
3.2 Vylučování látek z organismu.....	41
3.3 Hormonální regulace.....	45
3.4 Kontrolní otázky.....	46
4 SACHARIDY VE VÝŽIVĚ.....	49
4.1 Rozdělení sacharidů z hlediska jejich funkce ve výživě.....	49
4.2 Balastní polysacharidy .....	50
4.3 Využitelné sacharidy .....	51
4.4 Reakce snižující využitelnost sacharidů.....	54
4.5 Náhradní sladidla .....	54
4.6 Trávení sacharidů .....	55
4.7 Kontrolní otázky.....	56
5 PROTEINY (BÍLKOVINY) VE VÝŽIVĚ .....	57
5.1 Potřeba proteinů .....	57
5.2 Esenciální aminokyseliny.....	57
5.3 Biologická hodnota bílkovin .....	58
5.4 Denaturace proteinů .....	60
5.5 Trávení a metabolismus proteinů .....	60
5.6 Poruchy metabolismu aminokyselin .....	62
5.7 Kontrolní otázky.....	63
6 LIPIDY VE VÝŽIVĚ .....	65
6.1 Úloha tuků ve výživě .....	65
6.2 Trávení lipidů.....	67
6.3 Transport lipidů a metabolismus tukové tkáně .....	69
6.4 Poruchy metabolismu tuků.....	72

6.5 Esenciální mastné kyseliny .....	72
6.6 Vliv oxidace tuků na zdravotní stav .....	74
6.7 Význam cholesterolu ve výživě .....	76
6.8 Kontrolní otázky .....	77
<b>7 VODA VE VÝŽIVĚ .....</b>	<b>79</b>
7.1 Kontrolní otázky .....	80
<b>8 VITAMINY .....</b>	<b>81</b>
8.1 Vitaminy skupiny B .....	82
8.2 Kyselina L-askorbová (vitamin C) .....	86
8.3 Vitaminy rozpustné v tucích .....	87
8.4 Kontrolní otázky .....	89
<b>9 MINERÁLNÍ LÁTKY .....</b>	<b>91</b>
9.1 Makroelementy .....	91
9.2 Mikroelementy .....	95
9.3 Ultrastopové prvky .....	101
9.4 Kontrolní otázky .....	102
<b>10 VÝŽIVA V RŮZNÝCH NUTRIČNÍCH SITUACÍCH .....</b>	<b>103</b>
10.1 Diferenciace výživy dle věku .....	103
10.2 Diferencovaná výživa dospělých osob .....	108
10.3 Výživa duševně pracujících osob .....	108
10.4 Výživa tělesně pracujících osob .....	108
10.5 Kontrolní otázky .....	114
<b>11 VÝŽIVA PŘI PREVENCI A LÉČBĚ ONEMOCNĚNÍ .....</b>	<b>115</b>
11.1 Výživa při prevenci a léčbě diabetu mellitu .....	115
11.2 Výživa při prevenci kardiovaskulárních onemocnění .....	117
11.3 Souvislost výživy s rakovinou tlustého střeva .....	118
11.4 Výživa při prevenci a léčbě hypercholesterolemie .....	119
11.5 Výživa při poruchách metabolismu vápníku .....	120
11.6 Výživa při ledvinové nedostatečnosti .....	121
11.7 Výživa při ledvinových kamenech .....	122
11.8 Výživa při onemocnění jater a žlučových cest .....	122
11.9 Výživa při dně .....	123
11.10 Výživa při onemocnění slinivky hřbíšní .....	123
11.11 Průjem a zácpa .....	123
11.12 Umělá výživa .....	124
11.13 Kontrolní otázky .....	124
<b>POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>127</b>