

OBSAH

1	Úvod	6
2	Základní složky potravy	6
2. 1	Sacharidy	6
2. 2	Bílkoviny a další dusíkaté látky potravy	9
2. 3	Lipidy	12
2. 4	Minerální látky	15
3	Uspořádání a funkce jednotlivých oddílů trávicího traktu	18
3. 1	Dutina ústní, hltan a jícen	19
3. 2	Žaludek	20
3. 3	Tenké střevo	24
3. 4	Tlusté střevo	26
3. 5	Slinivka břišní	27
3. 6	Játra	28
3. 7	Tvorba a funkce žluče	29
3. 8	Doba pasáže v trávicím traktu	30
4	Související orgány a tělesné systémy	30
4. 1	Krev a lymfa	30
4. 2	Ledviny	31
4. 3	Hormonální regulace	31
5	Trávení sacharidů	34
6	Trávení bílkovin a nukleových kyselin	36
7	Biologická hodnota bílkovin	39
8	Trávení lipidů	41
9	Transport lipidů a metabolismus tukové tkáně	44
10	Vstřebávání vody a anorganických iontů	48
11	Přeměna látková v tlustém střevu	50
11. 1	Metabolismus sacharidů v tlustém střevu	51
11. 2	Metabolismus bílkovin v tlustém střevu	51
11. 3	Metabolismus lipidů v tlustém střevu	52
12	Využití živin v tkáních	53
13	Nevyváženost příjmu a výdaje energie	56
13. 1	Obezita	57
13. 2	Hormonální mechanismy související s obezitou	62
13. 3	Podvýživa	64
14	Fyziologické funkce vitaminů	65
14. 1	Vitamin A a karoteny	65
14. 2	Vitamin E	67
14. 3	Vitamin C	67
14. 4	Vitaminy a další látky v roli antioxidantů	68

14. 5	Vitamin D	72
14. 6	Vitamin K	73
14. 7	Vitaminy B a H	74
15	Role výživy při vývoji a růstu	75
15. 1	Somatotropní osa	76
15. 2	Změny v potřebě živin během růstu	78
15. 3	Potřeba živin pro vývoj imunitního systému	79
15. 4	Úloha mléka	80
15. 5	Vliv výživy na vývoj kostí	82
15. 6	Vliv výživy na vývoj nervového systému	83
16	Role živin v různých nutričních situacích	83
16. 1	Výživa při těhotenství a laktaci	83
16. 2	Výživa dětí	85
16. 3	Výživa při zvýšených nárocích na tělesnou výkonnost	86
16. 4	Výživa ve stáří	89
17	Zdravotní rizika alimentárního původu	90
17. 1	Nesnášenlivost některých složek potravy	90
17. 2	Alimentární otravy	92
17. 3	Alimentární nákazy	95
18	Zásady správné výživy	98
19	Vegetariánství	99
20	Souvislost výživy s obranyschopností organismu	102
21	Výživa při prevenci a léčbě onemocnění	105
21. 1	Výživa při prevenci a léčbě diabetes mellitus	105
21. 2	Výživa při prevenci kardiovaskulárních onemocnění	109
21. 3	Výživa a cerebrovaskulární onemocnění	113
21. 4	Souvislost výživy s některými karcinomy	114
21. 5	Výživa při prevenci a léčbě hypercholesterolémie	117
21. 6	Výživa při poruchách metabolismu vápníku	119
21. 7	Výživa při ledvinové nedostatečnosti	121
21. 8	Výživa při ledvinových kamenech	122
21. 9	Výživa při onemocnění jater a žlučových cest	122
21. 10	Výživa při dně	123
21. 11	Výživa při onemocnění slinivky břišní	123
21. 12	Průjem a zácpa	124
21. 13	Umělá výživa	124
22	Tabulky	126
23	Anglicko-český slovníček	139
24	Přehled použité literatury (vybrané prameny)	145