

OBSAH

Anotace	2
Předmluva	3
Obsah	4
1 Úvod	6
2 Základní složky potravy	6
2. 1 Sacharidy	6
2. 2 Bílkoviny a další dusíkaté látky potravy	10
2. 3 Lipidy	12
2. 4 Minerální látky	15
3 Uspořádání a funkce jednotlivých oddílů trávicího traktu	17
3. 1 Dutina ústní, hltan a jícen	18
3. 2 Žaludek	19
3. 3 Tenké střevo	23
3. 4 Tlusté střevo	25
3. 5 Slinivka břišní	26
3. 6 Játra	27
3. 7 Tvorba a funkce žluče	28
3. 8 Doba pasáže v trávicím traktu	29
4 Související orgány a tělesné systémy	29
4. 1 Krev a lymfa	29
4. 2 Ledviny	30
4. 3 Hormonální regulace	30
5 Trávení sacharidů	33
6 Trávení bílkovin a nukleových kyselin	34
7 Biologická hodnota bílkovin	37
8 Trávení lipidů	40
9 Transport lipidů a metabolismus tukové tkáně	43
10 Vstřebávání vody a anorganických iontů	47
11 Přeměna látková v tlustém střevu	48
11. 1 Metabolismus sacharidů v tlustém střevu	48
11. 2 Metabolismus bílkovin v tlustém střevu	49
11. 3 Metabolismus lipidů v tlustém střevu	50
12 Využití živin v tkáních	50
13 Nevyváženost příjmu a výdeje energie	53
13. 1 Obezita	54
13. 2 Leptin	58
13. 3 Podvýživa	60

14 Fyziologické funkce vitaminů	61
14. 1 Vitamin A a karoteny	61
14. 2 Vitamin E	63
14. 3 Vitamin C	63
14. 4 Vitaminy v roli antioxidantů	64
14. 5 Vitaminy D a K	68
14. 6 Vitaminy B a H	69
15 Role výživy při vývoji a růstu	70
15. 1 Somatotropní osa	71
15. 2 Změny v potřebě živin během růstu	73
15. 3 Potřeba živin pro vývoj imunitního systému	74
15. 4 Vliv výživy na vývoj kostí	75
15. 5 Vliv výživy na vývoj nervového systému	76
16 Role živin v různých nutričních situacích	77
16. 1 Výživa při těhotenství a laktaci	77
16. 2 Výživa dětí	78
16. 3 Výživa při zvýšených nárocích na tělesnou výkonnost	80
16. 4 Výživa ve stáří	82
17 Zdravotní rizika alimentárního původu	83
17. 1 Nesnášenlivost některých složek potravy	84
17. 2 Alimentární otravy	85
17. 3 Alimentární nákazy	88
18 Zásady správné výživy	90
19 Vegetariánství	92
20 Souvislost výživy s obranyschopností organismu	94
21 Výživa při prevenci a léčbě onemocnění	97
21. 1 Výživa při prevenci a léčbě diabetes mellitus	97
21. 2 Výživa při prevenci kardiovaskulárních onemocnění	100
21. 3 Souvislost výživy s rakovinou tlustého střeva	102
21. 4 Výživa při prevenci a léčbě hypercholesterolemie	104
21. 5 Výživa při poruchách metabolismu vápníku	105
21. 6 Výživa při ledvinové nedostatečnosti	106
21. 7 Výživa při ledvinových kamenech	107
21. 8 Výživa při onemocnění jater a žlučových cest	108
21. 9 Výživa při dně	108
21.10 Výživa při onemocnění slinivky břišní	109
21.11 Průjem a zácpa	109
21.12 Umělá výživa	110
22 Tabulky	111
23 Anglicko-český slovníček	124
24 Použitá literatura	130