

OBSAH

1.	Výživa a zdraví	6
1.1.	Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka	6
1.2.	Společenské hledisko výživy	7
1.3.	Základní pojmy v nauce o výživě	8
2.	Výživová hodnota potravy	12
2.1.	Biologická hodnota poživatin	12
2.2.	Využitelnost složek potravy	14
2.3.	Stravitelnost	14
2.4.	Hygienická jakost	15
2.5.	Energetická stránka výživy	15
2.6.	Řízení příjmu potravy	18
2.7.	Doporučené výživové dávky	23
3.	Potrava a její složky	27
3.1.	Bílkoviny	27
3.2.	Lipidy	34
3.3.	Sacharidy	39
3.4.	Voda	46
3.5.	Minerální látky	47
3.6.	Vitamíny	61
3.7.	Působky v potravě	81
3.8.	Obohacování poživatin	84
4.	Zdravotní rizika z potravy	87
4.1.	Toxické látky přirozeně obsažené v poživatinách	87
4.2.	Toxické kontaminanty poživatin	91
4.3.	Alimentární nákazy	92
4.4.	Potrava ohrožující zdraví nesprávnou kombinací nebo v důsledku nesnášenlivosti	102
4.5.	Potravinářská aditiva	103
5.	Hygienické požadavky na zajišťování stravovacích služeb	106
5.1.	Přehled právních předpisů upravujících požadavky na poskytování stravovacích služeb	106
5.2.	Zákon o ochraně veřejného zdraví	107

5.3.	Vyhláška MZd č. 107/2001 Sb.	110
5.4.	Stanovení kritických bodů	117
5.5.	Označování potravinářských výrobků	120
5.6.	Chemické požadavky na zdravotní nezávadnost potravin	122
5.7.	Druhy potravin určené pro zvláštní výživu	123
6.	Skladování a konzervace poživatin	124
6.1.	Skladování poživatin	124
6.2.	Konzervace poživatin	127
7.	Výživa vybraných skupin obyvatelstva	135
7.1.	Výživa těhotných a kojících žen	136
7.2.	Výživa dětí a mládeže	138
7.3.	Diferencovaná a ochranná výživa pracujících	144
7.4.	Výživa sportovců	146
7.5.	Výživa ve stáří	147
7.6.	Výživa léčebná	149
8.	Výživa a prevence poruch zdraví	156
8.1.	Výživa a kardiovaskulární nemoci	156
8.2.	Výživa a nádorová onemocnění	157
8.3.	Výživa a diabetes mellitus	158
8.4.	Výživa a osteoporóza	158
8.5.	Alternativní výživové směry	159
8.6.	Zásady správné výživy	161
	Literatura	162
	Příloha: Výživové doporučené dávky	166