

Obsah

Úvod	5
1. Tělesná hmotnost, tělesné složení a zdraví	6
1.1. Význam tělesné hmotnosti a tělesného složení na zdraví	6
1.2. Antropometrická měření	7
1.3. Analýza tělesného složení	9
1.4. Regulace tělesné hmotnosti a tělesného složení	10
2. Význam jednotlivých živin pro zdraví	13
2.1. Příjem energie	14
2.2. Bílkoviny	15
2.3. Tuky	24
2.4. Sacharidy	32
2.5. Mikronutrienty – minerální látky, vitamíny a stopové prvky	40
2.6. Tekutiny	44
3. Pohybová aktivita a její význam pro zdraví	47
4. Návykové látky a jejich vliv na zdraví	49
4.1. Alkohol a jeho vliv na zdraví	49
4.2. Nikotin a jeho vliv na zdraví	50
5. Psychické zdraví a zásady psychohygieny	53
6. Alternativní výživa – výhody a rizika	56
7. Základní pravidla pro správný výběr, uchovávání a přípravu potravin	60
Závěr	67
Použité zkratky	68
Seznam literatury	69