

Obsah

1.	Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých – všeobecná časť.....	17
1.1.	Food-based Dietary Guidelines: nástroje pre nutričnú politiku a stravovanie podporujúceho zdravie ľudí.....	17
1.2.	Metodika a spôsob zostavenia štandardu	19
1.3.	Stravovanie a výživa ako rizikový faktor chronických chorôb	24
1.4.	Stravovanie a výživa – medicínske a zdravotné závery	27
1.5.	Teoretické východiská pre tvorbu štandardu	34
1.6.	Literatúra	44
2.	Odporúčania pre stravovania a výživu u dospelých – špeciálna časť.....	47
2.1.	Odporúčania pre stravovanie založené na potravinových skupinách.....	47
2.2.	Základné princípy zdraviu prospešného stravovania a výživy	47
2.3.	Cieľová skupina	49
2.3.1.	Cieľové skupiny v medzinárodných FBDGs.....	49
2.3.2.	Cieľová skupina návrh pre slovenské odporúčania.....	50
2.4.	Potravinové skupiny	51
2.4.1.	Potravinové skupiny v medzinárodných FBDGs.....	51
2.4.2.	Potravinové skupiny návrh pre slovenské odporúčania	53
2.5.	Potravinová skupina: zelenina a ovocie	55
2.5.1.	Definícia zeleniny a ovocia	55
2.5.2.	Základné nutričné vlastnosti zeleniny a ovocia.....	56
2.5.3.	Úprava zeleniny a ovocia.....	58
2.5.4.	Význam zeleniny a ovocia v stravovaní a vo výžive.....	60
2.5.5.	Konzumácia zeleniny a ovocia vo svete a na Slovensku.....	63
2.5.6.	Potravinová skupina: zelenina a ovocie v medzinárodných FBDGs	63
2.5.7.	Potravinová skupina: zelenina a ovocie návrh pre slovenské odporúčania	69
2.6.	Potravinová skupina: škrobové potraviny – obilniny, zemiaky, ryža	72

2.6.1.	Definícia škrobových potravín.....	72
2.6.2.	Delenie, nutričné zloženie a postavenie škrobových potravín vo výžive.....	72
2.6.3.	Obilniny.....	72
2.6.4.	Pekárenské výrobky	74
2.6.5.	Cestoviny	76
2.6.6.	Zemiaky.....	78
2.6.7.	Ryža.....	81
2.6.8.	Kukurica	82
2.6.9.	Význam škrobových potravín v stravovaní a vo výžive	82
2.6.10.	Konzumácia škrobových potravín vo svete a na Slovensku	84
2.6.11.	Potravinová skupina: škrobové potraviny v medzinárodných FBDGs.....	85
2.6.12.	Potravinová skupina: škrobové potraviny – obilniny, zemiaky, ryža návrh pre slovenské odporúčania.....	90
2.7.	Potravinová skupina: mlieko, mliečne výrobky, rastlinné mliečne alternatívy	92
2.7.1.	Definícia mlieka, mliečnych výrobkov, rastlinných mliečnych alternatív	92
2.7.2.	Mlieko a mliečne výrobky	92
2.7.3.	Rastlinné mliečne alternatívy	97
2.7.4.	Základné nutričné vlastnosti mlieka, mliečnych výrobkov, rastlinných mliečnych alternatív	100
2.7.5.	Význam mlieka, mliečnych výrobkov, rastlinných mliečnych alternatív v stravovaní a vo výžive	103
2.7.6.	Konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov vo svete a na Slovensku	109
2.7.7.	Potravinová skupina: mlieko, mliečne výrobky, rastlinné mliečne alternatívy v medzinárodných FBDGs	109
2.7.8.	Osobitné skupiny ľudí a konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov	114
2.7.9.	Potravinová skupina: mlieko, mliečne výrobky, rastlinné mliečne alternatívy návrh pre slovenské odporúčania	116
2.8.	Potravinová skupina: potraviny s obsahom bielkovín – mäso, hydina, ryby, vajcia, strukoviny, orechy, semená.....	118
2.8.1.	Definícia a význam bielkovín (proteínov) v stravovaní a vo výžive	118

2.8.2.	Mäso a mäsové výrobky ako zdroj bielkovín.....	119
2.8.3.	Ryby a vodné živočíchy ako zdroj bielkovín.....	124
2.8.4.	Vajcia ako zdroj bielkovín.....	126
2.8.5.	Strukoviny ako zdroj bielkovín.....	129
2.8.6.	Sója a sójové výrobky ako zdroj bielkovín.....	133
2.8.7.	Orechy a semená ako zdroj bielkovín	135
2.8.8.	Konzumácia potravín s obsahom bielkovín vo svete a na Slovensku.....	138
2.8.9.	Potravinová skupina: potraviny s obsahom bielkovín v medzinárodných FBDGs	138
2.8.10.	Potravinová skupina: potraviny s obsahom bielkovín – mäso, hydina, ryby, vajcia, strukoviny, orechy, semená návrh pre slovenské odporúčania.....	143
2.9.	Potravinová skupina: tuky, oleje, nátierky.....	147
2.9.1.	Lipidy – definícia a delenie	147
2.9.2.	Tuky a oleje – definícia a delenie	147
2.9.3.	Mastné kyseliny – definícia a delenie.....	149
2.9.4.	Cholesterol – definícia.....	152
2.9.5.	Zloženie najpoužívanějších tukov a olejov	152
2.9.6.	Konzumácia tukov a olejov vo svete a na Slovensku.....	157
2.9.7.	Význam tukov a olejov v stravovaní a vo výžive.....	157
2.9.8.	Potravinová skupina: tuky, oleje, nátierky v medzinárodných FBDGs	160
2.9.9.	Potravinová skupina: tuky, oleje, nátierky návrh pre slovenské odporúčania ..	165
2.10.	Potravinová skupina: potraviny s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli	168
2.10.1.	Cukry – charakteristika, rozdelenie a vplyv na zdravie.....	168
2.10.2.	Konzumácia jednoduchých cukrov a zdravie	173
2.10.3.	Spotreba cukru vo svete a na Slovensku	174
2.10.4.	Soľ – charakteristika.....	174
2.10.5.	Konzumácia soli a zdravie	175
2.10.6.	Spotreba soli vo svete a na Slovensku	176
2.10.7.	Spracované potraviny	176

2.10.8.	Potravinová skupina: potraviny a nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli v medzinárodných FBDGs	178
2.10.9.	Potravinová skupina: potraviny a nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli návrh pre slovenské odporúčania	183
2.11.	Alkohol a alkoholické nápoje	185
2.11.1.	Alkohol a alkoholické nápoje – charakteristika a vplyv na zdravie	185
2.11.2.	Druhy alkoholických nápojov	186
2.11.3.	Konzumácia alkoholu a alkoholických nápojov a zdravie	189
2.11.4.	Spotreba alkoholu a alkoholických nápojov	191
2.11.5.	Medzinárodné odporúčania pre konzumáciu alkoholu a alkoholických nápojov	191
2.11.6.	Alkohol a alkoholické nápoje návrh pre slovenské odporúčania	193
2.12.	Pitný režim	194
2.12.1.	Voda a ľudský organizmus	194
2.12.2.	Nápoje v rámci pitného režimu	195
2.12.3.	Medzinárodné odporúčania pre pitný režim	196
2.12.4.	Pitný režim návrh pre slovenské odporúčania	198
2.13.	Označovanie potravín	199
2.13.1	Označovanie potravín návrh pre slovenské odporúčania	200
2.14.	Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých – návrh na implementáciu	202
2.15.	Literatúra	203