

OBSAH

ÚVOD	5
HLAVNÍ ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ	5
Ovoce a zelenina	6
Obiloviny	8
Mléko a mléčné výrobky	10
Potraviny bohaté na bílkoviny	11
Oleje (a tuky)	14
Doporučený počet porcí z jednotlivých skupin potravin pro dospělé osoby	15
Potraviny a složky, které bychom měli omezit	16
ŽIVINY A VODA	17
Trávicí soustava a její mikroflóra	18
Tuky ve výživě	19
Bílkoviny ve výživě	20
Sacharidy ve výživě	21
Vláknina	22
Minerální látky a stopové prvky	22
Vitaminy	22
Antioxidanty	23
Voda a pitný režim	23
VÝŽIVA A NEMOCI	25
Poruchy příjmu potravy	25
Obezita	27
Podvýživa	28
Ateroskleróza	30
Nádorová onemocnění a výživa	31
Osteoporóza	32
Křivice a osteomalacie	33
Cukrovka (Diabetes mellitus)	33
Poškození způsobená alkoholem	34
ZNAČENÍ POTRAVIN A ZNAČKY KVALITY	35
Výživová a zdravotní tvrzení	36
Logo přeškrtnutého klasu	37
Znak BIO a biopotraviny	37
Značky kvality	38
BEZPEČNOST POTRAVIN	40
Systém RASFF	40
Bezpečnost od vidlí až po vidličku	41
Hlavní zásady při nakupování potravin	42
NÁKAZY A OTRAVY Z POTRAVY A JEJICH PREVENCE	43
Bakteriální nákazy z potravy	44
Onemocnění z potravin vyvolaná parazity	46
Virová onemocnění z potravy a BSE	47
Mikrobiální otravy	49
Otravy houbami	50
Zásady prevence	52