

O B S A H

1.	ZÁKLADNÍ POJMY Z VÝŽIVY	6
2.	KVANTITATIVNÍ ASPEKTY VÝŽIVY	7
2.1	Energetická potřeba člověka	7
2.2	Energetická hodnota stravy	9
3.	KVALITATIVNÍ ASPEKTY VÝŽIVY	9
3.1	Biologická hodnota stravy.....	10
3.2	Rozložení stravy během dne	10
4.	ZÁKLADNÍ ŽIVINY	11
4.1	Bílkoviny	11
4.2	Lipidy	15
4.3	Sacharidy	19
5.	PŘÍDATNÉ ŽIVINY	24
5.1	Vitaminy	24
5.1.1	Vitaminy rozpustné v tucích	24
5.1.1.1	Vitamin A	24
5.1.1.2	Vitamin D	26
5.1.1.3	Vitamin E	26
5.1.1.4	Vitamin K	27
5.1.2	Vitaminy rozpustné ve vodě	27
5.1.2.1	Vitaminy skupiny B	27
5.1.2.2	Vitamin C	30
5.1.2.3	Bioflavonoidy	32
5.1.3	Faktory ovlivňující využití vitaminů	32
5.2	Minerální látky	33
5.2.1	Makroelementy	33
5.2.2.	Stopové prvky	36
6.	VODA	40
6.1	Nealkoholické nápoje	41
6.2	Alkoholické nápoje	41
7.	DOPORUČENÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY	43
7.1	Doporučené výživové dávky pro různé kategorie obyvatelstva	44
7.2	Převod doporučených výživových dávek na potraviny	45

Kapitoly 1. až 6. Kleinwächterová, kapitola 7. Zmátlová