

Základy výživy

OBSAH

1.	Základní pojmy z výživy.....	5
1. 1	Potrava jako zdroj stavebních látek a energie pro lidský organismus.....	7
1. 2	Výživa a společnost.....	8
2.	Trávicí soustava, její stavba a funkce.....	12
2. 1	Orální část trávicí soustavy.....	13
2. 2	Žaludek a jeho činnost.....	18
2. 3	Tenké střevo a jeho činnost.....	21
2. 4	Tlusté střevo a jeho činnost.....	24
3.	Žlázy související s trávicím ústrojím.....	28
3. 1	Slinivka břišní a její činnost.....	28
3. 2	Játra a jejich činnost.....	30
4.	Vylučování látek z lidského těla.....	33
4. 1	Ledviny a jejich činnost.....	33
4. 2	Orgány mimoledvinového vylučování.....	36
5.	Přeměna látek a energie.....	37
5. 1	Látková bilance.....	37
5. 2	Energetická bilance.....	38
5. 3	Bazální metabolismus.....	40
5. 4	Řízení příjmu potravy.....	42
6.	Exogenní výživové faktory.....	43
6. 1	Základní živiny.....	44
6. 1. 1	Bílkoviny.....	44
6. 1. 2	Sacharidy.....	48
6. 1. 3	Tuky.....	54
6. 2	Minerální látky a stopové prvky.....	59
6. 3	Vitamíny.....	65
6. 4	Voda.....	77
6. 5	Trávení jednotlivých živin.....	79
7.	Výživový stav a výživové doporučené dávky.....	81
8.	Diferencované stravování.....	90
8. 1	Výživa osob se sedavým zaměstnáním.....	90
8. 2	Výživa tělesně pracujících.....	90
8. 3	Výživa pracujících s jedy.....	91
8. 4	Výživa dětí.....	91
8. 5	Výživa dorostu.....	91
8. 6	Výživa dospělých.....	92
8. 7	Výživa ve stáří.....	92
8. 8	Léčebná výživa.....	92
9.	Výživa a zdraví.....	94

Základy výživy

9.1	Malnutrice z podvýživy.....	95
9.2	Specifické deficiencie.....	96
9.3	Nadměrná výživa.....	101
10.	Alternativní výživa - speciální systémy stravování.....	103
10.1	Ekologická alternativní výživa (přírodní strava).....	103
10.2	Vegetariánská strava.....	103
10.3	Makrobiotická strava.....	105
11.	Hygienické aspekty výživy.....	106
11.1	Nákazy z poživatin.....	106
11.2	Kontaminanty v potravinách.....	113
12.	Přehled potravin a pochutin.....	115
12.1	Potraviny živočišného původu.....	115
12.1.1	Maso a masné výrobky.....	115
12.1.2	Ryby, drůbež, zvěřina.....	116
12.1.3	Mléko a mléčné výrobky.....	117
12.1.4	Vejte a výrobky z vajec.....	117
12.1.5	Včelí med.....	118
12.1.6	Tuky.....	118
12.2	Potraviny rostlinného původu.....	118
12.2.1	Obiloviny.....	119
12.2.2	Luštěniny.....	120
12.2.3	Okopaniny.....	121
12.2.4	Zelenina.....	121
12.2.5	Ovoce.....	123
12.3	Pochutiny.....	123
13.	Obohacování potravin.....	125
14.	Společné stravování.....	128
14.1	Otevřené formy stravování.....	129
14.2	Uzavřené formy stravování.....	130
15.	Výchova ke zdravé výživě.....	131
16.	Potraviny budoucnosti.....	134
16.1	Potraviny fortifikované.....	135
16.2	Potraviny funkční.....	135
16.3	Geneticky modifikované potraviny.....	137
16.4	Biopotraviny.....	140
17.	Literatura.....	141