

OBSAH

1 Zdravá výživa.....	6
1.1 DEFINÍCIE zdravej výživy	6
1.2 ZÁSADY zdravej výživy.....	8
1.3 CHARAKTERISTIKA nutrične podmienených chorôb.....	9
1.4 VÝŽIVOVÉ ODPORÚČANIA v prevencii nutrične podmienených ochorení.....	10
1.5 PROBLÉMOVÉ OBLASTI v stravovaní dospeljej populácie	11
2 Faktory ovplyvňujúce výber, nákup a konzumáciu potravín	13
3 Zložky stravy.....	19
3.1 ODPORÚČANÉ výživové dávky (OVD)	20
3.2 VÝŽIVOVÉ pyramídy.....	21
4 Proteíny.....	24
4.1 FUNKCIE proteínov.....	24
4.2 DELENIE proteínov	25
4.3 PROTEÍNY v strave, proteíny v krvi	26
4.4 SENZORICKÝ aspekt proteínov	26
4.5 TRÁVENIE, vstrebávanie proteínov a ich metabolizmus	27
4.6 DÔSLEDKY nadbytku a nedostatku proteínov v strave	28
4.7 PROTEÍNY a ich označenie na etiketách potravín, nápojov	29
5 Sacharidy.....	30
5.1 FUNKCIE sacharidov	30
5.2 DELENIE sacharidov	30
5.3 SACHARIDY v strave, sacharidy v tele	32
5.4 SENZORICKÝ aspekt sacharidov	33
5.5 TRÁVENIE, vstrebávanie sacharidov a ich metabolizmus.....	33
5.6 VLÁKNINA – jej charakteristika, potravinové zdroje a zdravotné účinky	35
5.7 GLYKEMICKÝ index, glykemická nálož	38
5.8 SACHARIDY a ich označenie na etiketách potravín, nápojov	41
6 Lipidy.....	43
6.1 FUNKCIE lipidov	43
6.2 DELENIE lipidov	43
6.3 LIPIDY v strave, lipidy v krvi	44
6.4 SENZORICKÝ aspekt lipidov.....	46
6.5 TRIACYLGLYCEROLY	46
6.5.1 POTRAVINOVÉ zdroje triacylglycerolov	47
6.5.2 FUNKCIE triacylglycerolov.....	49
6.6 STEROLY, ich funkcie a potravinové zdroje	51

6.7 TRÁVENIE, vstrebávanie a metabolizmus lipidov	52
6.8 Lipidy a ich označenie na etiketách potravín, nápojov	53
7 Mikronutrienty	55
7.1 DELENIE mikronutrientov	55
7.2 SPOLOČNÉ funkcie mikronutrientov	56
7.3 ŠPECIFICKÉ funkcie mikronutrientov	57
7.4 FAKTORY ovplyvňujúce koncentráciu mikronutrientov v potravinách	58
7.5 TRÁVENIE, vstrebávanie mikronutrientov	58
7.6 PRÍČINY nedostatku mikronutrientov	59
8 Aditíva	61
9 Kontaminácia potravín a alimentárne ochorenia	62
9.1 STRUČNÁ charakteristika vybraných alimentárnych ochorení	65
10 Fytochemikálie	69
11 Oxidačný stres – antioxidanty	71
11.1 OXIDAČNÝ stres a voľné radikály	71
11.2 ANTIOXIDANTY	72
12 Funkčné potraviny	73
Príloha 1	75
Príloha 2	76
Príloha 3	78
Použitá literatúra	79