

# OBSAH

<b>ÚVOD (Keresteš)</b> .....	
<b>1. ZÁKLADNÉ POJMY VO VÝŽIVE ĽUDÍ (FATRCOVÁ-ŠRÁMKOVÁ K.)</b>	
1.1 Výživa človeka (FATRCOVÁ-ŠRÁMKOVÁ K.) .....	
1.2 Výživová kvalita potravín .....	
1.2.1 Výživové vlastnosti potravín .....	
1.2.2 Kvalita potravín .....	
1.2.3 Klasifikácia potravín .....	
1.3 Základné pojmy súvisiace so zdravím a chorobou .....	
1.4 Staré a nové paradigmy vo výžive .....	
1.5 Fyziologické potreby človeka (MAČEK, TOTH, HAMADOVÁ) .....	
1.6 Psychické vplyvy na výživu človeka (MAČEK, TOTH, HAMADOVÁ) .....	
1.7 Sociálne vplyvy na výživu človeka (MAČEK, TOTH, HAMADOVÁ).....	
<b>2. ZÁKLADY TEÓRIE SPRÁVNE VÝŽIVY (Maček, Tóth, Hamadová)</b>	
2.1 Aminokyseliny, peptidy a bielkoviny .....	
2.2 Sacharidy .....	
2.3 Lipidy .....	
2.4 Mikroživiny.....	
2.5 Vitamíny .....	
2.6 Bioaktívne látky a antioxidanty.....	
<b>3. ANATÓMIA A FYZIOLÓGIA GITu A FYZIOLÓGIA TRÁVENIA (Chlebo, Mala)</b>	
3.1 Zloženie ľudského organizmu .....	
3.2 Fyziológia trávenia a vstrebávania.....	
3.2.1 Gastrointestinálny systém človeka a jeho činnosť .....	
3.2.2 Usporiadanie a činnosť orálnych častí GITu .....	
3.2.3 Žalúdok a jeho činnosť .....	
3.2.4 Tenké črevo a jeho činnosť.....	
3.2.5 Hrubé črevo a jeho činnosť .....	
3.2.6 Žľazy vývojovo a funkčne späté s tráviacou sústavou.....	
3.3 Metabolizmus základných živín a ich energetická výťažnosť .....	
3.3.1 Látková bilancia.....	
3.3.2 Energetická bilancia.....	
3.3.3 Metódy na stanovenie výživovej hodnoty v požívatinách.....	
3.4 Vylučovanie látok z organizmu .....	
3.4.1 Uloženie a stavba obličiek .....	
3.4.2 Mimoobličkové vylučovanie .....	
<b>4. MAKRONUTRIENTY VO VÝŽIVE</b>	
4.1 Štruktúra a metabolizmus proteínov (KERESTEŠ) .....	
4.2 Sacharidy vo výžive (ČÁRSKY, ZÁLEŠÁKOVÁ) .....	
4.2.1 Rozdelenie sacharidov .....	
4.2.2 Metabolizmus sacharidov.....	
4.2.3 Diabetes mellitus (cukrovka) .....	

4.3 Tuky vo výžive (SEKRETÁR) .....	
4.3.1 Lipidy – rozdelenie a nomenklatúra .....	
4.3.2 Úloha tukov vo výžive.....	
4.3.3 Trávenie a vstrebávanie tukov .....	
4.3.4 Transport tukov krvou.....	
4.3.5 Konzumné tuky .....	
4.3.6 Poruchy metabolizmu lipidov.....	
4.3.7 Esenciálne mastné kyseliny .....	
4.3.8 Ochrana tukov pred oxidáciou .....	
4.3.9 Skryté tuky v potravinách (Kováč).....	
4.3.10 Trans izoméry mastných kyselín vo výžive a ich vplyv na zdravie (Dlouhý) .....	
<b>5. VODA VO VÝŽIVE (Zálešáková)</b>	
5.1 Voda na Zemi.....	
5.2 Voda v ľudskom organizme .....	
5.3 Prírodné minerálne a liečivé vody .....	
5.3.1 Najvýznamnejšie katióny minerálnych vôd .....	
5.3.2 Najvýznamnejšie aniónové zložky minerálnych vôd.....	
5.3.3 Minerálne vody pri zvláštnych stavoch organizmu .....	
5.4 Voda v potravinách a potravinárskom priemysle (Golian) .....	
5.5 Voda vo výžive (Golian).....	
5.6 Mlieko a pitný režim (Kopáček) .....	
<b>6. ESENCIÁLNE ANORGANICKÉ (MINERÁLNE) LÁTKY A VITAMÍNY (Golian)</b>	
6.1 Minerálne látky.....	
6.2 Mikroelementy .....	
6.3 Vitamíny .....	
6.4 Antioxidanty a ich význam vo výžive (Ďuračková) .....	
<b>7. ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY (Šramková)</b> .....	
7.1 Zásady správnej výživy .....	
7.2 Nutričné zásady v grafických vyjadreniach .....	
7.2.1 Výživový kruh.....	
7.2.2 Potravinová pyramída.....	
7.2.3 Ukazovatele zdravého stravovania .....	
<b>8. CUKOR, CUKROVINKY, NÁPOJE A VÝROBKY</b>	
8.1 SLADIDLÁ.....	
8. 2. CUKROVINKY, ČOKOLÁDA A ČOKOLÁDOVÉ BONBÓNY .....	
8. 3. Nápoje.....	
<b>9. VÝŽIVA A SPOLOČNÉ STRAVOVANIE (Maček, Toth, Hamadová)</b>	
9.1 Spoločné stravovanie (Šramková).....	
9.2 Základy gastronómie a príprava pokrmov (Maček, Toth, Hamadová) .....	
9.3 Gastronomické úpravy a ich vplyv na kvalitu potravín (Maček, Toth, Hamadová) .....	
9.4 Príprava pokrmov ako záľuba (Maček, Toth, Hamadová) .....	
9.5 Zahraničná kuchyňa (Maček, Toth, Hamadová) .....	

## 10. VÝŽIVA A METABOLIZMUS (KERESTEŠ)

- 10.1 Integrácia metabolizmu energie.....
- 10.2 Integrácia metabolizmu bielkovín a aminokyselín .....
- 10.3 Integrácia metabolizmu makronutrientov.....
- 10.4 Tehotenstvo a metabolizmus.....
- 10.5 Laktácia a metabolizmus .....
- 10.6 Faktory vývoja, rastu a starnutia.....
- 10.7 Metabolizmus a mozog.....
- 10.8 Metabolizmus a výživa zmyslových systémov.....
- 10.9 Metabolizmus, výživa a gastrointestinálny trakt.....
- 10.10. Metabolizmus a kardiovaskulárny systém .....
- 10.11 Mechanizmy kontroly energetického príjmu potravín.....
- 10.12 Výživa a onkologické ochorenia (CHLEBO).....
- 10.13 Alkohol a výživa (CHLEBO).....
- 10.14 Výživa a imunita (CHLEBO).....

## 11. METÓDY HODNOTENIA STAVU VÝŽIVY (Chlebo)

- 11.1 Nutričná anamnéza.....
- 11.2 Antropometrické vyšetrenia.....
- 11.3 Klinické vyšetrenia.....
- 11.4 Biochemický laboratórny monitoring.....
- 11.5 Nutričné osteopenie.....
- 11.6 Metódy hodnotenia stavu výživy u detí.....

## 12 HLAVNÉ POTRAVINOVÉ ZDROJE VYUŽÍVANÉ VO VÝŽIVE ĽUDÍ – POTRAVINY ŽIVOČÍŠNEHO PÔVODU

- 12.1 Biodiverzita potravinových zdrojov (KERESTEŠ).....
- 12.2 Mäso a mäsové výrobky (STARUCH).....
  - 12.2.1 Mikrobiológia mäsa (STARUCH).....
  - 12.2.2 Probiotické kultúry v mäse (STARUCH).....
  - 12.2.3 Baranie a jahňacie mäso (STARUCH) .....
  - Ovca ako zdroj ekologického a plnohodnotného mäsa (LAGIN, ŠTEFANKA) .....
  - 12.2.4 Hovädzie mäso (STARUCH).....
  - 12.2.5 Bravčové mäso (STARUCH) .....
  - 12.2.6 Hydinové mäso (GOLIAN) .....
  - 12.2.7 Mäsová výroba STARUCH) .....
  - 12.2.8 Mäsové polotovary (STARUCH) .....
- 12.3 Význam zveriny vo fyziológii výživy (GOLIAN).....
- 12.4 Ryby (GOLIAN).....
- 12.5 Mlieko a mliečne výrobky .....
- 12.5.1 Význam mlieka a mliečnych baktérií pre zdravie (EBRINGER).....
- 12.5.2 Probiotiká, prebiotiká a funkčné potraviny (EBRINGER) .....
- 12.5.3 Probiotické vlastnosti laktobacilov (GREIFOVÁ).....
- 12.5.4 Prínos mlieka a mliečnych výrobkov pre zdravie ľudí (HERIAN).....
- 12.5.5 Biotechnologický rozbor spotreby vybratých potravín a ich vplyv na zdravotný stav obyvateľstva (KERESTEŠ)
- 12.5.6 Mlieko – základná zložka výživy obyvateľstva KAJABA).....

- 12.6 Syry (Súčasný prehľad výroby syrov a všeobecné zásady pri výrobe syrov) (HERIAN)
- 12.7 Nutričné zloženie a vlastnosti vajec (GOLIAN)
- 12.8 Med (Golian)

### 13. HLAVNÉ POTRAVINOVÉ ZDROJE VYUŽÍVANÉ VO VÝŽIVE ĽUDÍ – POTRAVINY RASTLINNÉHO PÔVODU (GOLIAN)

- 13.1 Obilniny (GOLIAN)
- 13.2 Strukoviny
- 13.3 Okopaniny
- 13.4 Netradičné potravinové zdroje a výrobky, pochutiny
- 13.5 Zelenina (VALŠÍKOVÁ)
  - 13.5.1 História a súčasnosť pestovania zeleniny na území Slovenska
  - 13.5.2 História a súčasnosť spracovania zeleniny
  - 13.5.3 Druhy zeleniny a jej spracovanie tepelnou úpravou
- 13.6 Ovocie (HRIČOVSKÝ)
  - 13.6.1 História a súčasnosť pestovania ovocia na území Slovenska
  - 13.6.2 História a súčasnosť spracovania ovocia
  - 13.6.3 Zdravá výživa, kvalita a tradícia
- 13.7. Liečivé a koreninové rastliny vo výžive ľudí
- 13.8. HUBY
- 13.9. RIASY A VÝŽIVA ĽUDÍ

### 14. POTRAVINY NOVÉHO TYPU VO VÝŽIVE ĽUDÍ A RACIONÁLNA VÝŽIVA (GOLIAN)

- 14.1 Funkčné potraviny a výživové doplnky (MAČEK, TÓTH, HAMADOVÁ)
- 14.2 Zásady racionálnej výživy (MAČEK, TOTH, HAMADOVÁ)
- 14.3 Výživa detí (ŠRAMKOVÁ)
  - 14.3.1 Výživa dojčiat
  - 14.3.2 Výživa batoliat
  - 14.3.3 Výživa predškolských detí
  - 14.3.4 Výživa školských detí a adolescentov
  - 14.3.5 Potravinová pyramída v detskom veku
  - 14.3.6 Pitný režim u detí
- 14.4 Výživa žien v gravidite a v laktácii (ŠRAMKOVÁ)
  - 14.4.1 Výživa žien v období gravidity
  - 14.4.2 Výživa žien v období laktácie
- 14.5 Výživa osôb produktívneho veku (ŠRAMKOVÁ)
- 14.6 Ochranná a diferencovaná výživa pracujúcich ľudí (ŠRAMKOVÁ)
  - 14.6.1 Nutričné odporúčania pre rôzne druhy pracovných činností
  - 14.6.2 Energetická potreba pracujúcich osôb
  - 14.6.3 Legislatíva
- 14.7 Výživa vo vyššom veku (ŠRAMKOVÁ)
  - 14.7.1 Zmeny v organizme počas starnutia
  - 14.7.2 Nutričné potreby vo vyššom veku
- 14.8 Výživa športovcov (ŠRAMKOVÁ)
- 14.9 Výživa, zdravie a prevencia chorôb (ŠRAMKOVÁ)

## **15. FALŠOVANIE POTRAVÍN (GOLIAN)**

## **16. POTRAVINOVÉ ALERGIE (GOLIAN)**

- 16.1 Klasifikácia reakcií na potraviny.....
- 16.2 Alergické reakcie na potraviny.....
- 16.3 Klinické prejavy potravinovej alergie.....
- 16.4 Diagnostika potravinových alergií.....
- 16.5 Genetika potravinových alergií.....

## **17. HYGIENA VÝŽIVY A FYTOPATOGENY (BÍREŠ)**

- 17.1 Viroidy, rastlinné vírusy, baktérie, huby.....
- 17.2 Riziká alimentárnych ochorení pre spotrebiteľa.....
- 17.3 Potravinárske prídavné látky.....
- 17.4 Úradná kontrola potravín.....

## **18. POTRAVINOVÁ BANKA DÁT (ŠRAMKOVÁ)**

- 18.1. Potravinová banka dát. (FATRCOVÁ-ŠRAMKOVÁ K.).....
- 18.2. DIETETIKA A DIETOLÓGI A.....

## **19. NUTRIČNÁ GENOMIKA (TRAKOVICKÁ)**

- 19.1 Východiská nutričnej genomiky.....
- 19.2 Nástroje nutričnej genomiky.....
- 19.3 Chromozómy a karyotyp človeka.....
- 19.4 Organizácia génov v ľudskom genóme.....
- 19.5 Molekulová podstata génu.....
- 19.6 Realizácia funkcie génu.....
- 19.7 Gény a nutrienty.....
- 19.8 Genetické markéry a metódy ich identifikácie.....
- 19.9 Gény a metabolizmus.....
- 19.10 Centrálna regulácia príjmu potravy a výdaja energie.....
- 19.11 Periférna regulácia príjmu a výdaja energie.....
- 19.12 Poruchy príjmu potravy.....

## **20. METABOLICKO-VÝŽIVOVÉ VZŤAHY (HORÁKOVÁ K.)**

- 20.1 Detoxikácia organizmu – kľúč k zdraviu (HORÁKOVÁ).....
- 20.2 Acidobázická rovnováha, výživa a zdravie (KERESTEŠ).....
- 20.3 Mozog, myslenie a výživa (KERESTEŠ).....

## **21. STRAVA A VÝŽIVA V ONKOLÓGII (MINÁRIK P.)**

- Výživa a prevencia rakoviny.....
- Zdravá výživa, rastlinná strava, nádorová chemoprevencia.....
- Výživa onkologických pacientov po liečbe.....
- Komplementárna a alternatívna liečba v onkológii (MINÁRIK P.).....

## **22. EPIGENETIKA A VÝŽIVA (MILUCHOVÁ M. – GÁBOR M.)**

- Faktory ovplyvňujúce epigenetické procesy.....

Epigenetické procesy a prenatálny vývoj .....  
Epigenetické procesy a ochorenia .....  
    Výživa ako prevencia rakoviny.....  
Mikrobióm a epigenetika .....

## **23. VÝŽIVA A METABOLICKÁ ODPOVEĎ U KRITICKY CHORÝCH (KOZÁNEK J.)**

Metabolická odpoveď na traumy a kritické ochorenie – fázy metabolického stresu.....  
Zmeny intermediárneho metabolizmu pri hladovaní a pri traume.....  
    Metabolizmus bielkovín.....  
    Metabolizmus cukrov.....  
    Metabolizmus tukov

### **ZÁVER (Keresteš)**

### **LITERÁRNE ZDROJE**