

Okruhy ke zkoušce z předmětu Výživa I 2017

1. Co je výživa, k čemu slouží, definice: poživatina, pochutina, lahůdka, nápoj, strava, jídlo, jídelníček
2. Kvalitativní a kvantitativní stránka výživy, rozdělení a úkoly živin ve výživě, výživová hodnota potravin.
3. Racionální výživa, poměry živin, fortifikace, restituce a nutrifikace potravin.
4. Rozdělení a úkoly bílkovin v potravě, trávení a rozklad bílkovin v organismu, rozdělení aminokyselin, potřeba bílkovin, nemoci z nedostatku či přebytku bílkovin, bezlepková dieta.
5. Rozdělení a úkoly tuků v potravě, složení tuků, potřeba tuků, trávení a rozklad tuků v organismu, nemoci z nedostatku či přebytku tuků.
6. Cholesterol a jeho výskyt, druhy cholesterolu, srdeční a cévní onemocnění vznikající následkem nadměrného cholesterolu, strava při nadbytku cholesterolu.
7. Rozdělení a úkoly sacharidů v potravě, trávení a rozklad sacharidů v organismu, potřeba sacharidů a glykemický index, nemoci z nedostatku či přebytku sacharidů.
8. Složky metabolismu, vznik a uchovávání energie v organismu, celková energetická potřeba, BMI.
9. Nadbytečný příjem energie a vznik obezity, její prevence, komplikace a léčba, výpočet BMI.
10. Nedostatečný příjem energie a významných živin, poruchy příjmu potravy.
11. Voda v lidském organismu, denní potřeba, zdroje vody a vylučování vody, změny vody v těle, rozdělení nápojů ve výživě, pitný režim.
12. Význam vitamínů ve výživě, rozdělení a výskyt v potravě, nemoci z nedostatku či nadbytku vitamínů, antivitamíny.
13. Význam vitamínu C, jeho účinky a výskyt v potravinách, denní dávky a potřeba, nemoci z nedostatku.
14. Význam minerálních látek, stopových prvků ve výživě, rozdělení a výskyt v potravě, osteoporóza a křivice, rizikové minerální látky.
15. Stravovací zvyklosti, poměry základních živin, význam smíšené stravy pro člověka, význam masité stravy, chudokrevnost.