

BKUV011: Zkouškové otázky (2020/2021)

Okruh A

1. Energie a pohyb

- potřeba energie
- energetická bilance
- složky energetického výdeje
- způsoby stanovení potřeby energie
- pohybová aktivita a její význam

2. Bílkoviny

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba bílkovin
- Zdroje bílkovin
- Pojmy: kwashiorkor, marasmus

3. Tuky

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba tuků
- Zdroje tuků
- Cholesterol: základní charakteristika, vlastnosti a zdroje
- Pojmy: energetická denzita, nasycení a sytost, bod zakouření

4. Sacharidy

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba sacharidů
- Zdroje sacharidů
- Pojmy: cukr, cukerné alkoholy, sladivost, glykemie, glykemický index a glykemická nálož

5. Vlákna

- Základní charakteristika a funkce
- Potřeba vlákniny
- Zdroje vlákniny
- Pojmy: celozrnný, vícezrnný, cereální

6. Tekutiny

- funkce vody v organismu
- vodní bilance
- potřeba tekutin a jejich zdroje

7. Výživová doporučení

- k čemu výživová doporučení slouží
- jak výživová doporučení vznikají
- oficiální a neoficiální česká doporučení
- příklady zahraničních doporučení

8. Evoluce výživy, výběr potravin

- Náplň přednášky

Okruh B

1. **Vitamin A + Kyselina pantotenová**

2. **Vitamin D + Biotin**

3. **Kyselina listová + Měď**

4. **Vitamin B₁₂ + Chrom + Fluor**

5. **Vitamin C + Selen**

6. **Sodík + Chlor**

7. **Draslík + Niacin**

8. **Vápník + Fosfor**

9. **Hořčík + Thiamin**

10. **Jod + Vitamin E**

11. **Železo + Vitamin K**

12. **Zinek + Riboflavin + Pyridoxin**

- Základní charakteristika
- VDD
- Zdroje
- Funkce
- Projevy deficitu (stručně)