

VÝŽIVA – RACIONÁLNA VÝŽIVA ČLOVEKA (2. DOPLNENÉ VYDANIE)

Druhé doplnené vydanie publikácie *Výživa – racionálna výživa človeka* predstavuje ucelený a moderne koncipovaný zdroj poznatkov z oblasti humánnej výživy, ktorý reflektuje aktuálne vedecké poznanie aj potreby praxe verejného zdravotníctva. Učebnica prináša komplexný a interdisciplinárny pohľad na problematiku výživy v kontexte hygieny výživy, prevencie ochorení a ochrany zdravia populácie.

Publikácia je určená ako základný aj rozširujúci študijný materiál pre študentov zdravotníckych, biomedicínskych a verejno-zdravotníckych odborov. Súčasne predstavuje cenný zdroj informácií pre odborníkov pôsobiacich v oblasti výživy, hygieny, potravinárstva a zdravotnej politiky.

Obsah učebnice systematicky pokrýva všetky kľúčové oblasti výživy človeka. Pozornosť je venovaná základným zložkám potravy, vrátane bielkovín, sacharidov, tukov, vitamínov a minerálnych látok, ich biologickej a energetickej hodnote, ako aj odporúčaným výživovým dávkam a zásadám tvorby racionálneho jedálnička. Významnou súčasťou je tiež hodnotenie nutričného stavu populácie, ktoré predstavuje dôležitý nástroj verejného zdravotníctva.

Osobitná pozornosť je upriamená na antioxidanty, probiotiká a funkčné potraviny, ktoré tvoria dynamicky sa rozvíjajúci segment výživovej vedy. Publikácia reflektuje aj aktuálne trendy v stravovaní, ako sú alternatívne spôsoby výživy, prerušovaný pôst, vysokoproteínové diéty či konzumácia spracovaných a ultraprocesovaných potravín, pričom tieto prístupy hodnotí na základe vedeckých dôkazov z hľadiska ich zdravotných prínosov i rizík.

Dôležitou súčasťou publikácie je problematika cudzorodých látok v potravinách, potravinárskych aditív a legislatívnych rámcov ich používania. Učebnica sa tiež zaoberá otázkami pitnej vody, jej kvality, úpravy a zdravotných rizík spojených s kontamináciou, čo podčiarkuje jej význam pre hygienickú prax.

Text zahŕňa aj špecifické oblasti, ako sú alimentárne nákazy, výživa v jednotlivých vývinových obdobiach detí, nemocničné stravovanie a diétne systémy. Praktickú hodnotu publikácie zvyšuje metodicky spracovaná praktická časť zameraná na mikrobiologické hodnotenie pokrmov rýchleho občerstvenia, ktorá vychádza z reálnych dát regionálnych úradov verejného zdravotníctva.

Učebnica je spracovaná prehľadne, s využitím tabuliek, obrázkov a aktuálnej odbornej literatúry, čo umožňuje nielen osvojenie teoretických poznatkov, ale aj ich praktickú aplikáciu. Vďaka prepojeniu teoretických východísk s konkrétnymi príkladmi z praxe predstavuje publikácia cenný nástroj pre vzdelávanie a rozhodovacie procesy v oblasti verejného zdravotníctva, hygieny výživy i nutričnej politiky. Publikácia je zároveň voľne dostupná na stiahnutie vo formáte PDF, čo rozširuje jej využitie v odbornej aj pedagogickej praxi.

Babjaková J, Diabelková J, Dorko E, Lovayová V, Rimárová K, Štefková G, et al. Výživa – racionálna výživa človeka [online]. 2. dopln. vyd. Košice: UPJS; 2025 [cit. 2026-03-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.33542/RVC-040-3-0>.

prof. MUDr. Kvetoslava Rimárová, CSc.