

OBSAH	3
POSTAVENIE PRODUKCIE MLIEKA NA SLOVENSKU	5
1 MLIEKO: ZLOŽENIE, ROZMANITOSŤ A VÝŽIVOVÝ VÝZNAM V SÚČASNEJ STRAVE	7
<i>1.1 Nutričné zloženie mlieka</i>	9
<i>1.1.1 Kravské mlieko</i>	11
<i>1.1.2 Kozie mlieko</i>	12
<i>1.1.3 Ovčie mlieko</i>	14
<i>1.2 Vplyv konzumácie mlieka na ľudský organizmus</i>	20
<i>1.2.1 Vplyv konzumácie mlieka na telesnú hmotnosť</i>	20
<i>1.2.2 Vplyv konzumácie mlieka na krvný tlak</i>	21
<i>1.2.3 Vplyv konzumácie mlieka na vývoj metabolického syndrómu</i>	21
<i>1.2.4 Vplyv konzumácie mlieka na rozvoj diabetu 2. typu</i>	22
<i>1.2.5 Vplyv konzumácie mlieka na príjem vápnika a rozvoj osteoporózy</i>	23
<i>1.2.6 Vplyv konzumácie mlieka na kardiovaskulárne zdravie</i>	23
<i>1.2.7 Súčasné poznatky o vplyve plnotučných mliečnych produktov na zdravie konzumenta</i>	24
<i>1.3 Mlieko a mliečne výrobky súčasťou zdravého taniera</i>	26
2 NUTRIČNÝ VÝZNAM MLIEKA Z HĽADISKA PRÍJMU MINERÁLNYCH LÁTOK	31
<i>2.1 Význam minerálnych látok vo výžive ľudí</i>	31
<i>2.2 Charakteristika minerálneho zloženia mlieka</i>	32
<i>2.2.1 Hlavné makroprvky v mlieku</i>	32
<i>2.2.2 Hlavné mikroprvky a stopové prvky v mlieku</i>	35
<i>2.3 Špecifiká mlieka rôznych druhov prežívavcov</i>	39
<i>2.3.1 Druhovú a regionálne rozdiely v podmienkach Slovenska</i>	43
<i>2.4 Biologická dostupnosť minerálnych látok z mlieka</i>	47
<i>2.5 Krytie potreby minerálnych látok mliekom</i>	49
<i>2.5.1 Modelový príjem mlieka a krytie potreby minerálnych látok</i>	50
<i>2.6 Perspektívy ďalšieho výskumu a monitoringu minerálneho zloženia mlieka</i>	54
3 NUTRIČNÝ VÝZNAM SRVÁTKOVÝCH PROTEÍNOV A ICH VYUŽITIE VO VÝŽIVE BEŽNEJ POPULÁCIE A ŠPORTOVCOV	57
<i>3.1 Srvátkový proteín</i>	60

3.1.1 Dominantné postavenie srvátky v športovej výžive	63
3.1.2 Technologické spracovanie srvátky	65
3.1.3 Srvátkové proteínové prípravky	68
3.1.4 Bezpečnostný profil a potenciálne zdravotné riziká konzumácie srvátkových proteínov	73
4 RIZIKOVÉ FAKTORY V MLIEKU – TOXICKÉ PRVKY A ICH VPLYV NA BEZPEČNOSŤ POTRAVÍN	77
4.1 Toxické prvky – ich výskyt a zdroje	77
4.2 Účinky vybraných toxických prvkov na zdravie človeka	79
4.3 Regulačné limity niektorých toxických prvkov	82
4.4 Hodnotenie rizika príjmu toxických prvkov	83
4.5 Výskyt toxických prvkov v mlieku a mliečnych produktoch na Slovensku	88
5 NUTRIČNÉ A FUNKČNÉ VLASTNOSTI RASTLINNÝCH NÁPOJOV AKO ALTERNATÍV MLIEKA	92
5.1 Nutričné vlastnosti rastlinných nápojov ako alternatív mlieka	92
5.2 Funkčné a zdravotné účinky rastlinných nápojov ako alternatív mlieka	96
5.3 Prijatie rastlinných nápojov ako alternatív mlieka spotrebiteľmi	105
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	109