

OBSAH	Str.
PREDSLOV	3
1 DETERMINÁCIA ĽUDSKEJ PSYCHIKY	5
1.1 BIOLOGICKÁ DETERMINÁCIA PSYCHIKY.....	5
1.1.1 Nervová sústava.....	6
1.1.1.1 Organizácia nervového systému.....	6
1.1.1.2 Stavba nervového systému.....	8
1.1.1.3 Charakteristika neurotransmiterov.....	10
1.1.2 Endokrinný systém.....	14
1.1.3 Celkový telesný stav a rast organizmu.....	15
1.1.4 Biologické potreby a pudy.....	15
1.1.5 Dedičnosť.....	16
1.2 SOCIÁLNA DETERMINÁCIA PSYCHIKY.....	16
1.3 PSYCHICKÁ REGULÁCIA SPRÁVANIA.....	17
2 MOTIVÁCIA - FENOMÉN ĽUDSKÉHO SPRÁVANIA	18
3 REGULÁCIA PRÍJMU POTRAVY A TEKUTÍN	21
3.1 REGULÁCIA PRÍJMU POTRAVY.....	21
3.2 REGULÁCIA PRÍJMU TEKUTÍN.....	24
4 VPLYV ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN NA DUŠEVNÚ ČINNOSŤ	25
4.1 BIELKOVINY.....	25
4.2 SACHARIDY.....	26
4.3 TUKY.....	28
5 VPLYV VITAMÍNOV A MINERÁLNYCH LÁTKO NA DUŠEVNÚ ČINNOSŤ	29
5.1 VITAMÍNY.....	29
5.1.1 Vitamíny rozpustné vo vode.....	29
5.1.2 Vitamíny rozpustné v tuku.....	32
5.2 MINERÁLNE LÁTKY.....	32
6 FUNKCIE JEDLA	38
7 NUTRIČNÁ OSOBNOSŤ A JEJ VÝVOJ	43
7.1 FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA NUTRIČNÚ OSOBNOSŤ.....	43
7.1.1 Genetické a vrodené dispozície.....	43
7.1.2 Vrodené senzorické dispozície a zmyslové vnímanie.....	43
7.1.3 Potravinová motivácia.....	44
7.1.4 Potravinové správanie.....	45
7.1.5 Postoje k jedlu.....	46
8 VÝŽIVA A ONTOGENÉZA PSYCHIKY	49
8.1 VÝVOJ POTRAVINOVÉHO CHOVANIA.....	49
8.1.1 Vplyv výživy v prenatálnom období na vývoj organizmu.....	49
8.1.2 Vplyv výživy v postnatálnom období na vývoj organizmu.....	49
8.1.3 Schopnosť regulovať príjem živín v detskom veku.....	51
8.1.4 Poznávanie jedla.....	51
8.2 VÝVOJ NUTRIČNÝCH PREFERENCIÍ A AVERZIÍ.....	53

8.2.1	Vývoj nutričných preferencií.....	54
8.2.2	Vývoj nutričných averzií.....	55
8.2.3	Kritické vývojové periódy pre prijímanie nových jedál.....	57
8.3	VPLYV SOCIÁLNEHO PROSTREDIA NA POTRAVINOVÉ SPRÁVANIE DETÍ.....	58
8.3.1	Vplyv rodiny na potravinové správanie.....	58
8.3.2	Sociálne vplyvy prostredia mimo rámec rodiny.....	60
8.3.3	Vplyv masovokomunikačných prostriedkov na potravinové správanie.....	61
8.4	PROBLÉMY S JEDLOM U DETÍ.....	62
9	PORUCHY PRÍJMU POTRAVY.....	65
9.1	HISTÓRIA PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	65
9.2	ETIOPATOGENETICKÉ FAKTORY PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	65
9.2.1	Sociálne a kultúrne faktory.....	66
9.2.2	Biologické faktory.....	66
9.2.3	Životné udalosti.....	67
9.2.4	Rodinné a genetické faktory.....	67
9.2.5	Emocionálne faktory.....	68
9.2.6	Štruktúra osobnosti.....	68
9.3	BODY IMAGE.....	69
9.4	PORUCHY PRÍJMU POTRAVY PODĽA MEDZINÁRODNEJ KLASIFIKÁCIE CHORÔB.....	71
9.4.1	Mentálna anorexia.....	72
9.4.2	Mentálna bulímia.....	74
9.4.3	Pica u dospelých.....	76
9.5	MENEJ ZNÁME FORMY PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	77
9.5.1	Orthorexia.....	77
9.5.2	Záchvatovité prejedanie.....	80
9.5.3	Nočné prejedanie.....	80
9.5.4	Bigorexia.....	80
9.5.5	Drunkorexia.....	81
9.5.6	Diabulímia.....	81
9.5.7	Pregorexia.....	81
9.6	SKRÍNING PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	82
9.7	LIEČBA PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	83
9.7.1	Režimová terapia, realimentácia.....	84
9.7.2	Psychoterapia.....	85
9.7.3	Farmakoterapia.....	86
9.8	PORUCHY PRÍJMU POTRAVY V DETSTVE A SKOREJ ADOLESCENCII.....	86
9.8.1	Mentálna anorexia.....	86
9.8.2	Mentálna bulímia.....	87
9.8.3	Atypické poruchy príjmu potravy u detí.....	87
9.8.4	Liečba porúch príjmu potravy u detí.....	88

9.8.5	Prevenca porúch príjmu potravy.....	89
10	OBEZITA A JEJ PSYCHOLOGICKÉ DÔSLEDKY.....	91
11	NÁVYKY A ZÁVISLOSTI.....	95
12	PSYCHOLOGICKÉ SÚVISLOSTI VÝŽIVY A ZVLÁDANIA STRESU.....	96
12.1	DEFINÍCIA STRESU A JEHO DELENIE.....	96
12.2	FYZIOLOGICKÁ REAKCIA NA STRES.....	98
12.3	TYPY OSOBNOSTI A STRES.....	99
12.4	MERANIE STRESU.....	99
12.5	STRES A SRDCOVO-CIEVNY SYSTÉM.....	99
12.6	STRES A IMUNITNÝ SYSTÉM.....	100
12.7	STRES A TRÁVIACI SYSTÉM.....	100
12.8	TECHNIKY ZVLÁDANIA STRESU.....	101
12.9	OBMEDZENIE ÚČINKOV STRESU SPRÁVNOU VÝŽIVOU.....	101
12.9.1	Vplyv vybraných živín a ich úlohy pri zvládaní stresu.....	103
12.9.2	Potraviny odporúčané pri strese.....	104
ZOZNAM POUŽITÝCH SKRATIEK A ZNAČIEK.....		107
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....		108
PRÍLOHY.....		113
OBSAH.....		118