

OBSAH

ÚVOD	4
1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY	5
1.1 Obilniny vo výžive ľudí	5
1.2 Pekárske výrobky vo výžive ľudí	12
1.3 Lepok a jeho vzťah k zdravotnému a nutričnému stavu obyvateľstva	15
2 CIEĽ PRÁCE	20
3 MATERIÁL A METODIKA PRÁCE	21
3.1 Charakteristika sledovaného súboru	21
3.2 Charakteristika intervenčnej dávky	21
3.3 Charakteristika použitých metód	24
3.3.1 Antropometrické merania	25
3.3.2 Stanovenie biochemických parametrov krvi	30
3.3.3 Mounberry – Nutrition & Fitness software	31
3.4 Štatisticko-matematické spracovanie získaných dát	33
4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSIA	34
4.1 Hodnotenie nutričného stavu probandov pomocou antropometrie	34
4.1.1 Hodnotenie nutričného stavu meraním telesnej stavby	35
4.1.2 Hodnotenie nutričného stavu meraním množstva a rozloženia tukovej hmoty	46
4.1.3 Hodnotenie nutričného a zdravotného rizika meraním BMI, WHR a kondície	50
4.1.4 Hodnotenie zdravotného stavu meraním krvného tlaku	57
4.2 Hodnotenie nutričného stavu probandov meraním biochemických parametrov krvi	63
4.2.1 Hodnotenie lipidového profilu	64
4.2.2 Hodnotenie C-reaktívneho proteínu u probandov	66
4.2.3 Hodnotenie imunoglobulínu triedy G u probandov	68
4.3 Hodnotenie nutričného stavu probandov pomocou nutričného softvéru Mounberry	70
4.3.1 Celkové zhodnotenie nutričného príjmu probandov	70
4.3.2 Zhodnotenie energetického príjmu probandov	74
4.3.3 Zhodnotenie príjmu sacharidov u probandov	76
4.3.4 Zhodnotenie príjmu tukov u probandov	78
4.3.5 Zhodnotenie príjmu bielkovín u probandov	79
5 NÁVRH NA VYUŽITIE VÝSLEDKOV	81
ZÁVER	82
SUMMARY	85
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	88