

Obsah

1. Základné pojmy	7
2. Oxidačné procesy v živom organizme, cesty vzniku voľných radikálov	12
3. Hlavné skupiny fytochemikálií vyskytujúcich sa v záhradníckych produktoch	17
3.1 Polyfenoly	17
3.1.1 Fenolové kyseliny	18
3.1.2 Flavonoidy – bioflavonoidy	21
3.1.3 Iné polyfenolové látky	26
3.1.4 Účinky polyfenolov na ľudské zdravie	28
3.1.5 Polyfenoly v záhradníckych produktoch	33
3.2 Terpény	46
3.2.1 Karotenoidy	49
3.2.2 Účinky terpenov na ľudské zdravie	53
3.2.3 Terpény v záhradníckych plodinách	55
3.3 Sírne zlúčeniny	58
3.3.1 Izotiokyanáty	60
3.3.2 Dialylsulfidy	62
3.3.3 Účinky sírnych fytochemikálií na ľudské zdravie	62
3.3.4 Sírne fytochemikálie v záhradníckych plodinách	65
3.4 Saponíny	68
3.4.1 Triterpenoidné saponíny	69
3.4.2 Steroidné saponíny	70
3.4.3 Účinky saponínov na ľudské zdravie	70
3.4.4 Saponíny v záhradníckych plodinách	73
4. Vitamíny s antioxidačnými vlastnosťami	79
4.1 Vitamín C – kyselina askorbová	79
4.2 Vitamín E – tokoferoly	82
4.3 Vitamín A – axeroftol	84
4.4 Vitamín B ₉ – kyselina listová	86
5. Minerálne látky s antioxidačnými vlastnosťami	91
5.1 Selén	91
5.2 Zinok	94
5.3 Železo	98
6. Výživové doplnky stravy verus bioaktívne látky v podobe potravy	100
Literatúra	104