

## **Přírodní antinutriční a toxické látky v potravinách a možnosti snížení jejich příjmu.**

V přednášce budou popsány nejčastěji se vyskytující přírodní antinutriční látky např. inhibitory trávicích enzymů, látky snižující využitelnost některých živin (vápníku, železa aj.) a přírodní toxické látky např. solanin, tomatin, fytoestrogeny, látky ovlivňující činnost štítné žlázy, amygdalin aj.. Budou uvedeny jejich zdroje, působení na lidský organizmus a možnosti jejich odstranění při přípravě pokrmů. Povědomost o těchto látkách a možnostech minimalizace jejich příjmu, zejména jejich odstranění nebo alespoň snížení obsahu při přípravě pokrmů je v naší populaci malá.