

Seznam příloh

Příloha č. 1: Seznam tabulek

1. Tabulka č. 1: Milníky v historii fermentovaných potravin (Ramesh a Joshi, 2014)
2. Tabulka č. 2: Potravinářsky významné kvasinky a jejich využití (Bursová, 2014)
3. Tabulka č. 3: Příklady některých bakterií používaných jako probiotika (Opletal, 2010)
4. Tabulka č. 4: Mikrobiální obsah v kysaném zelí (Dimidi et al. 2019)
5. Tabulka č. 5: Porovnání složení nejběžnějších mlék v % (STOB klub, b.r.)
6. Tabulka č. 6: Složení fermentovaného mléka v % (Kadlec et al. 2012)
7. Tabulka č. 7: Mikrobiální obsah v kefiru (Dimidi et al. 2019)
8. Tabulka č. 8: Mikrobiologické požadavky na jednotlivé mléčné výrobky a na druhy živých mikroorganismů mléčného kysání v kysaných mléčných výrobcích (Vyhláška č. 397/2016 Sb. o požadavcích na mléko a mléčné výrobky, mražené krémy a jedlé tuky a oleje)

Příloha č. 2: Seznam obrázků

1. Obrázek č. 1: Hlavní typy fermentace pyruvátu (Bursová, 2014)
2. Obrázek č. 2: Lokální a systémové účinky postbiotik (Jabandžiev et al. 2019)
3. Obrázek č. 3: Výroba bílého vína (Pernica, 2016)

Příloha č. 3: Seznam grafů

1. Graf č. 1: Zastoupení respondentů podle pohlaví
2. Graf č. 2: Zastoupení respondentů podle věkových kategorií
3. Graf č. 3: Zastoupení respondentů podle nejvyššího ukončeného vzdělání
4. Graf č. 4: Zastoupení respondentů podle typu stravování
5. Graf č. 5: Zastoupení respondentů podle onemocnění trávicího traktu
6. Graf č. 6: Zastoupení respondentů podle konzumovaných kysaných mléčných výrobků
7. Graf č. 7: Zastoupení respondentů podle četnosti konzumace kysaných mléčných výrobků
8. Graf č. 8: Zastoupení respondentů podle konzumovaných fermentovaných masných výrobků
9. Graf č. 9: Zastoupení respondentů podle četnosti konzumace fermentovaných masných výrobků
10. Graf č. 10: Zastoupení respondentů podle konzumovaných fermentovaných sójových výrobků
11. Graf č. 11: Zastoupení respondentů podle četnosti konzumace fermentovaných sójových výrobků
12. Graf č. 12: Zastoupení respondentů podle konzumované fermentované zeleniny
13. Graf č. 13: Zastoupení respondentů podle četnosti konzumace fermentované zeleniny
14. Graf č. 14: Zastoupení respondentů podle konzumovaných fermentovaných nápojů
15. Graf č. 15: Zastoupení respondentů podle četnosti konzumace
16. Graf č. 16: Konzumace fermentovaných potravin u dětí
17. Graf č. 17: Průzkum mínění respondentů o hlavním významu konzumace fermentovaných potravin
18. Graf č. 18: Výskyt trávicích (a jiných) potíží spojených s konzumací fermentovaných potravin
19. Graf č. 19: Konzumace probiotik u respondentů
20. Graf č. 20: Názor respondentů ohledně porovnání působení probiotik v doplňcích stravy a ve fermentovaných potravinách
21. Graf č. 21: Domácí výroba fermentovaných potravin
22. Graf č. 22: Znalost pojmu mikrobiom, mikrobiota
23. Graf č. 23: Zájem o články na téma mikrobiom, mikrobiota
24. Graf č. 24: Spokojenost se sortimentem fermentovaných potravin v obchodech

Příloha č. 4: Dotazník

Fermentované potraviny

1. Pohlaví:

Vyberte jednu odpověď

- a) Muž
- b) Žena

2. Kolik je Vám let?

Vyberte jednu odpověď

- a) Do 19 let
- b) 20-29 let
- c) 30-39 let
- d) 40-49 let
- e) 50-59 let
- f) 60 a více let

3. Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?

Vyberte jednu odpověď

- a) Základní
- b) Středoškolské bez maturity
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

4. Jaká je Vaše strava?

Vyberte jednu odpověď

- a) Smíšená
- b) Vegetariánská
- c) Veganská
- d) Bez lepku
- e) Bez laktózy
- f) Jiná...

5. Trpíte nějakým onemocněním trávicího traktu?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Nemám žádné onemocnění
- b) Nadýmání
- c) Zácpa
- d) Průjem
- e) Nechutenství
- f) Reflux jícnu
- g) Jiná...

6. Konzumujete zakysané mléčné výrobky?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Jogurt
- b) Jogurtové mléko
- c) Kefír
- d) Kefírové mléko
- e) Kysané podmáslí
- f) Acidofilní mléko
- g) Zakysaná smetana
- h) Kyška
- i) Žádné ne Konzumuji

7. Jak často?

Vyberte jednu odpověď

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně
- d) Zřídka
- e) Nikdy

8. Konzumujete fermentované masné výrobky?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Parmská šunka
- b) Švarevaldská šunka
- c) Poličan
- d) Paprikáš
- e) Herkules
- f) Uherský salám
- g) Lovecký salám
- h) Dunajská klobása
- i) Čabajská klobása
- j) Nekonzumuji žádné

9. Jak často?

Vyberte jednu odpověď

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně
- d) Zřídka
- e) Nikdy

10. Konzumujete fermentované sójové výrobky?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Tempeh
- b) Natto
- c) Sufu
- d) Sójové omáčky
- e) Sójové jogurty
- f) Miso
- g) Nekonzumuji žádné

11. Jak často?

Vyberte jednu odpověď

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně
- d) Zřídka
- e) Nikdy

12. Konzumujete fermentovanou zeleninu?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Kysané zelí
- b) Kysané okurky
- c) Kysaná červená řepa
- d) Kimči
- e) Jiný druh zeleniny
- f) Směs různých druhů zeleniny
- g) Nekonzumuji žádnou

13. Jak často?

Vyberte jednu odpověď

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně
- d) Zřídka
- e) Nikdy

14. Konzumujete fermentované nápoje?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Kvašený jablečný mošt
- b) Kvašená řepná šťáva
- c) Kombucha
- d) Vodní kefir

- e) Kvašený mošt z plodů vinné révy
- f) Medovina
- g) Nekonzumuji žádné
- h) Jiná...

15. Jak často?

Vyberte jednu odpověď

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát měsíčně
- d) Zřídka
- e) Nikdy

16. Konzumují fermentované potraviny i Vaše děti?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- a) Zakysané mléčné výrobky
- b) Fermentované masné výrobky
- c) Fermentované luštěniny
- d) Fermentovaná zelenina
- e) Fermentované nápoje
- f) Nemám děti
- g) Nekonzumují žádné

17. Jaký je dle vás hlavní význam konzumace fermentovaných výrobků?

Vyberte jednu odpověď

- a) Zdroj probiotik (probiotika = živé mikroorganismy, které osidlují střevní mikroflóru)
- b) Prodloužení trvanlivosti
- c) Zlepšení chuti a vůně
- d) Mají lepší výživovou hodnotu a vstřebatelnost živin
- e) Jsou vhodné v rámci redukce hmotnosti

18. Máte nějaké trávicí (nebo jiné) potíže spojené s konzumací fermentovaných výrobků?

Vyberte jednu odpověď

- a) Nemám žádné
- b) Ano - napište jaké

19. Konzumujete probiotika v podobě doplňků stravy?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

20. Domníváte se, že jsou probiotika v podobě doplňků stravy účinnější než probiotika přirozeně obsažená ve fermentovaných v potravinách

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne
- c) Působí stejně

21. Připravujete si fermentované (kvašené) potraviny doma?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ne
- b) Ano - napište jaké

22. Jaká je vaše nejoblíbenější fermentovaná potravina (např. kysané zelí)?

- Napište jedno nebo více slov...

23. Znáte pojem střevní mikrobiom nebo mikrobiota?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

24. Pokud znáte tyto pojmy, zajímají vás články s touto problematikou?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne

25. Jste spokojeni se sortimentem fermentovaných potravin v obchodě?

Vyberte jednu odpověď

- a) Ano
- b) Ne - napište proč

