

SLOŽKY POTRAVY

Pro správnou funkci těla člověk potřebuje pít a přijímat potravu ve správném složení i množství

Potrava musí obsahovat:

- 1) **Živiny** = látky, ze kterých v těle člověka vzniká energie
 - a) **cukry** = sacharidy= uhlovodany(postaru)
 - b) **tuky**= lipidy
 - c) **bílkoviny**. = proteiny
- 2) **Vitamíny** - látky, které jsou nutné pro správný průběh většiny biochemických dějů a tím i pro zdraví člověka
- 3) **Minerální látky = soli**
- 4) **Vláknina**= buničina= celuloza
- 5) **Voda**

CUKRY- hlavní zdroj energie člověka

1)POZNEJTE Z NÁSLEDUJÍCÍCH CHARAKTERISTIK O JAKÉM CUKRU JE ŘEČ: může se jednat u tyto látky-škrob,laktóza,sacharóza,glukóza,glykogen, celulóza(vláknina)

- a) složitý cukr tvořící buněčné stěny rostlin, pro člověka nestravitelný, velmi důležitá složka potravy- působí jako "kartáč", který čistí střeva, pomáhá proti zácpě a celkově přispívá ke správné funkci střev. Obsažen je hlavně v zelenině, ovoci a celozrnném pečivu.....
- b) složitý cukr- součást obilovin (pečivo, mouka, rýže, kukuřice) a brambor.Pro lidský organismus je výhodné přijímat cukry právě v této podobě, protože se štěpí pomalu a energie z něho získaná se proto uvolňuje postupně.
- c) složitý cukr, někdy nazývaný jako "živočišný škrob",zásobní látka uložená ve svalech a játrech.....
- d) jednoduchý cukr, krevní cukr, univerzální živina- zdroj okamžité energie pro všechny buňky(mozkové buňky dokonce nemohou žádnou jinou živinu využít).Hladina tohoto cukru v krvi se nazývá glykémie , při zvýšené glykémii vzniká cukrovka.Roztok tohoto cukru se ve zdravotnictví podává jako "umělá výživa"
- e) mléčný cukr.....
- f) řepný nebo třtinový cukr, v ČR nejčastěji používané sladidlo, je nadužíván, což často vede k obezitě a dalším neblahým důsledkům pro organismus.....

TUKY- energeticky nejbohatší živiny, hlavní zásobní látka lidského těla, tepelný izolátor a z tuků jsou i ochranné obaly mnohých orgánů(včetně nervů), důležité pro získání vitamínů rozpustných v tucích z potravy(vitamínyA,D,E,K)

Tuky dělíme podle obsahu mastných kyselin na nenasycené(obvykle z rostlin nebo ryb) a nasycené(obvykle mají živočišný původ).

V ČR je větší spotřeba tuků živočišných před rostlinnými a to může vést ke zvýšené hladině “zlého” cholesterolu a tím k ucpávání tepen(k infarktům,mozkovým mrtvicím apod.)

2) Označte tuky, které obsahují nenasycené mastné kyseliny(a podle doporučení většiny výživových poradců byste jim měli dávat přednost):
máslo, sádlo, rybí tuk, olivový olej, šlehačka, slunečnicový olej, ořišky nebo semínka, řepkový olej

BÍLKOVINY- patří mezi základní živiny- zdroj energie. Navíc se jedná o základní stavební látku lidského těla(jsou důležité pro růst a regeneraci tkání), jsou hlavní složkou enzymů- látek, které řídí všechny životní pochody v organismu.

Latinské pojmenování-proteiny- je ze slova “proteus”=první, prvotní -svědčí o velkém významu(vždyť základ života- vajíčko a spermie jsou právě z bílkovin a DNA)

Bez bílkovin není život. V potravě mají nezastupitelné místo, více jich potřebují děti a dospívající. Existují bílkoviny rostlinné i živočišné.

3) Uvedte 4 potraviny- a) 4 zdroje živočišných bílkovin.....

b) 4 zdroje rostlinných bílkovin.....

MINERÁLNÍ LÁTKY

organismus je obvykle potřebuje jen v malém = stopovém množství, ale při jejich nedostatku, ale i nadbytku může dojít k velkým zdravotním problémům. Typickým příkladem je sůl(chlorid sodný)- při nedostatku soli v potravě může dojít k poruchám nervové činnosti a naopak při nadměrném solení se zvyšuje krevní tlak, dochází k rozvoji cévních nemocí, k zatěžování ledvin apod. V ČR jednoznačně hrozí druhá varianta.

4) Podívejte se doma na obaly potravin a zjistěte, která má na 100g nejvíce a nejméně soli(může být označeno jako Na+)-pozor i sladké potraviny v sobě mohou mít hodně soli)

5) Jaký význam má v těle “vápník” a co je pro nás jeho zdrojem?

6) Jaký význam má “železo” a co je jeho zdrojem?

7) Zkuste totéž najít o jodu

VODA

je životodárnou tekutinou, bez které se neobejdeme. Tvoří asi 60% hmotnosti těla.

8) Vypočítejte kolik kilogramů tvoří voda ve vašem těle.

9) Z následujících nápojů vypište ty, které jsou podle vás vhodné k velmi častému pití(jako hlavní zdroj tekutiny):
voda, minerálka, 100% neředěný džus či ovocná šťáva, neslazený ovocný čaj, slazený čaj,káva, kakao, pivo, víno, destiláty(tvrdý alkohol), voda s citrónem(mátou, pomerančem.....), colové nápoje, energetické nápoje, slazené limonády

VITAMÍNY

10) Poznejte o jaké vitamíny se jedná:

- a) vitamín rozpustný v tucích, nutný ke správné činnosti očí, obsažen např. v mrkvi a všech dalších potravinách s obsahem karotenu
- b) vitamín rozpustný ve vodě, důležitý pro imunitu a stav sliznic, při jeho nedostatku vzniká nemoc kurděje(projevuje se např. krvácením z dásní)
- c) vitamín rozpustný v tucích, důležitý k růstu a vývoji kostí, nemoc křivice, zdroj např. rybí tuk, vzniká i při slunění
- d) vitamín rozpustný v tucích, důležitý pro tvorbu pohlavních hormonů
- e) vitamín rozpustný v tucích, důležitý pro srážení krve
- f) vitamíny rozpustné ve vodě, mají hlavně metabolické funkce, důležité pro činnost nervové soustavy, obsaženy často v droždí

