

Téma: Metabolizmus a zložky potravy. Poznámky si prepíš do zošita! Nauč sa ich! Odpovedz na otázky, odpovede si prepíš do zošita!

Potrava dospelého človeka by mala obsahovať bielkoviny (15-20 %), sacharidy (55-60%) a tuky (30-35%), nukleové kyseliny, minerálne látky, vitamíny a dostatok vody.

- **Bielkoviny**

V čreve sa rozložia na aminokyseliny. Aminokyseliny sa využívajú v organizme na spájanie nových bielkovín (stavebných, hormónov, enzýmov, bielkovín plazmy) a sú tiež zdrojom energie.

- **Sacharidy (Cukry)**

V čreve sa štiepia na jednoduché cukry. Glukóza- zdroj energie, v krvi sa udržiava jej stále množstvo. Nadbytočná glukóza sa ukladá v podobe glykogénu v pečeni, v prípade potreby sa opätovne rozkladá na glukózu alebo premieňa na zásobný tuk.

- **Lipidy (Tuky)**

Sú zdrojom energie- energeticky sú najbohatšie a tiež stavebnou zložkou bunkových membrán. S tukmi prijímame aj v tukoch rozpustné vitamíny (A, D, E, K). V čreve sa štiepia na glycerol a vyššie masné kyseliny. Prebytočný tuk v organizme sa ukladá do zásoby.

Dôležité sú minerálne látky: Vápnik, draslík, železo, jód, fluór, draslík, sodík.

Vitamíny: Tie delíme podľa rozpustnosti:

Vitamíny rozpustné vo vode: Sú to vitamíny skupiny B, vitamín H, a vitamín C

Vitamíny rozpustné v tukoch, sú to vitamíny A, D, E, K.

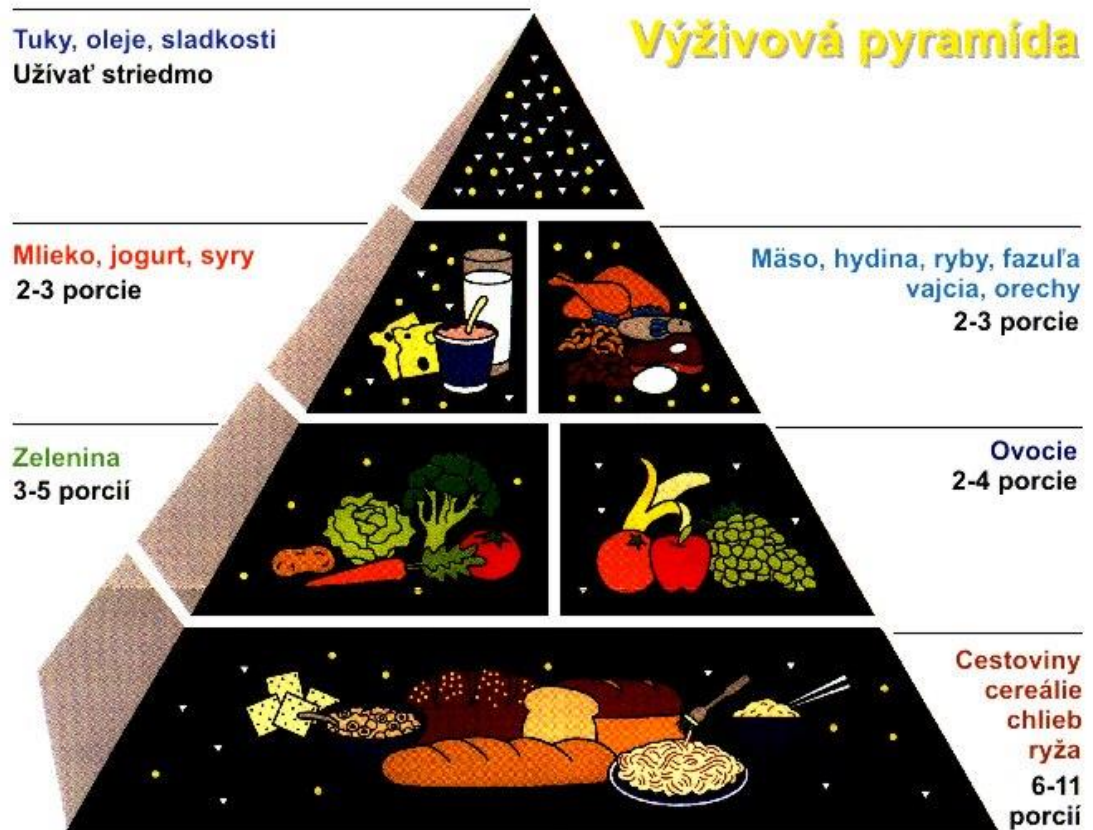
Metabolizmus- znamená látková premena, alebo výmena prebieha v bunkách, kde sa cukry, tuky, bielkoviny, vitamíny, minerálne látky premieňajú vytvárajú energiu, spotrebúvajú sa.

*Dodržiavanie pravidiel správnej výživy pôsobí ako prevencia, ich nedodržiavaním môžu vzniknúť niektoré ochorenia (napr. srdca a ciev, obezita, rakovina).*

Zásady správnej výživy- odporúčania:

- Pravidelná konzumácia pestrej stravy, v menších dávkach a častejšie za deň .
- Zníženie príjmu tukov (uprednostňovať rastlinné tuky, mliečne výrobky s nižším obsahom tuku, kuracie, morčacie mäso pred bravčovým).
- Konzumácia celozrnného pečiva (obsahuje veľa cukrov), strukovín, obmedziť cukor (sladkosti nahradiť ovocím).
- Prijímať bielkoviny (predovšetkým živočíšne) v rozumnej miere.
- Udržiavať primeranú telesnú hmotnosť, rovnováhu medzi prijímaním potravy a energetickým výdajom.
- Denná konzumácia čerstvého ovocia a zeleniny.
- Dostatočný príjem tekutín, minimálne 1,5 až 2 litre(čistá voda, džúsy, nie sladké vody)
- Obmedziť príjem soli a mastných jedál do organizmu, vyššie množstvo je spojené s rizikom kardiovaskulárnych chorôb a zvýšeným krvným tlakom.
- Aspoň raz denne by som mal konzumovať teplé jedlo- napríklad obed.
- Nepijem alkohol, nefajčím cigarety, spôsobujú závažné choroby!
- Nepijem energy drinky- spôsobujú zvýšený pulz, poruchy srdcového rytmu, náhly kolaps organizmu, spôsobujú odvodnenie organizmu- veľa kofeínu, taurínu a cukrov v energy drinku spôsobuje že telo vylučuje veľa vody, potom nastáva bolesť hlavy, únava organizmu!

Prehliadni si výživovú pyramídu: energeticky bohaté potraviny sú na vrchole.



■ tuk (prirodzene sa nachádzajúci a pridaný)

■ cukor (prirodzene sa nachádzajúci a pridaný)

### Otázky k učivu:

1. Na aké látky sa rozložia bielkoviny v čreve?
2. Kde sa ukladá a ako sa volá nadbytočný cukor v krvi?
3. Energeticky sú v organizme najbohatšie cukry, alebo tuky?
4. Vymenuj aspoň štyri minerálne látky!
5. Ktoré vitamíny patria medzi vitamíny rozpustné vo vode?
6. Ktoré vitamíny patria medzi vitamíny rozpustné v tukoch?
7. Čo je to metabolizmus?
8. Napíš dôvody zníženia príjmu tukov v strave!
9. Prečo sa vyhýbam príjmu alkoholu, energy drinkov, a cigareťám?
10. Napíš , respektíve navrhni jedálny lístok, na raňajky, obed a večeru, čo by bolo zdravé zároveň chutné.
11. Vypíš potraviny z pyramídy vzostupne!