



ZÁKLADNÍ ŠKOLA NOVÁ ROLE, OKRES KARLOVY VARY

Člověk a příroda
Chemie

Zásady správné výživy
VY_32_INOVACE_CH_DV_17

Vypracoval:
Mgr. Darina Dvořáčková

Zásady správné výživy

Základní principy

- Měli bychom jíst střídavě, rozmanité a nepřesolené pokrmy.
- Málo tuků, převažovat by měly kvalitní rostlinné tuky, neztužené.
- Dostatek zeleniny, ovoce, luštěnin, přiměřené množství výrobků z obilovin.
- Málo jednoduchých cukrů a výrobků z nich.
- Kvalitní bílkoviny z masa a mléčných výrobků, převažovat by mělo drůbeží maso, ryby.
- Dostatek tekutin, nejvhodnější je voda, pozor na slazené limonády.

- Z potravin získává naše tělo živiny. K živinám patří bílkoviny, cukry a tuky.
- Bílkoviny tvoří podstatnou součást všech buněk našeho těla. Bílkoviny jsou obsaženy v mase, mléce, vejcích, luštěninách. Nechybějí ale také v obilovinách, jsou v malém množství obsaženy i v ovoci a zelenině.
- Tuky jsou zdroje a zásobníky energie v naší potravě. Přednost by měly dostávat tuky rostlinné, protože neobsahují cholesterol. Tuky jsou ohroženy žluknutím = oxidace. Proto se musí chránit před vzdušným kyslíkem, omezit přísun světla, uchovávat v chladu.

- Sacharidy jsou pro člověka hlavním zdrojem energie. Tato energie se uvolňuje při oxidaci glukózy v buňce, konečným produktem velmi složitého děje je oxid uhličitý a voda. Nadbytek sacharidů v potravě vede k jejich přeměně na tuky, které se ukládají jako zásobní látka v těle člověka.
- Kromě sladkých jednoduchých cukrů využívá náš organismus především složitý polysacharid škrob, který je obsažen v obilovinách, bramborách, rýži.

- Kromě základních živin je pro správnou výživu důležitý obsah minerálních látek. Potřebujeme je pro správnou funkci našeho organismu.
- Některé prvky a jejich význam pro organismus:
- Sodík – obsažen v kuchyňské soli, nedostatek se projevuje únavou, křečemi svalů, v současnosti ale spíš trpíme nadbytkem sodíku, který způsobuje vysoký krevní tlak
- Železo – listová zelenina, vnitřnosti..., nedostatek může způsobit anémii (nedostatek červeného krevního barviva pro červené krvinky)

- Draslík – obsažen v sóji, meruňkách, fazolích...nedostatek způsobuje poruchy činnosti nervového systému,
- Vápník – obsažen v mléce a mléčných výrobcích, rybách... nedostatek způsobuje „řídnutí kostí“, zvýšená kazivost zubů
- Hořčík – kakao, hrách, ořechy, nedostatek způsobuje zvýšenou únavu, svalové křeče, nespavost

- Pro správnou funkci organismu je taky velmi důležitý přísun vitamínů.
- Jsou to látky, které mají funkci biokatalyzátorů, tzn. látky, které umožňují průběh některých reakcí v buňkách. Bez nich by řada dějů neproběhla.
- Jejich nedostatek se projevuje různými obtížemi, které mohou vést až k závažným poruchám.
- Např. nedostatek vitamínu C vede ke snížení odolnosti vůči infekcím, ale i ke krvácivosti dásní (kurděje)
- Nedostatek vitamínu K způsobuje malou srážlivost krve.

„Éčka“ v potravinách

- Spousta potravin, které se vyrábějí průmyslově obsahují různé přídatné látky, které mají vylepšit jejich chuť, zlepšit jejich vlastnosti, zvýšit trvanlivost, zabránit jejich oxidaci.
- Zvýšenou pozornost by těmto látkám měli věnovat alergici a rodiče malých dětí.
- Hodnocení těchto látek a vliv na lidský organismus je možno vyhledat.