Racionálna výživa

Mgr. Katarína Jesenská

OAŠ

ČO SÚ ŽIVINY?

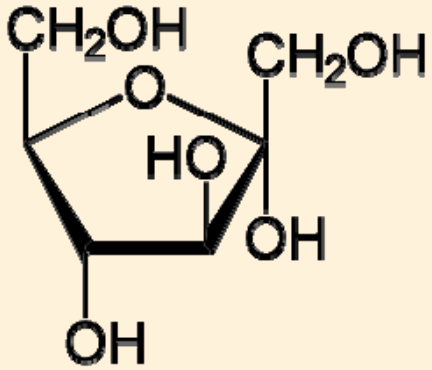
- Látky, ktoré organizmus potrebuje pre svoju výživu a vývoj.
- Prijíma ich z vonkajšieho prostredia.
- Organické látky s vyšším obsahom energie (stavebné látky zaisťujú pre organizmus aj prísun energie).

- Sacharidy.
- Bielkoviny.
- Tuky.

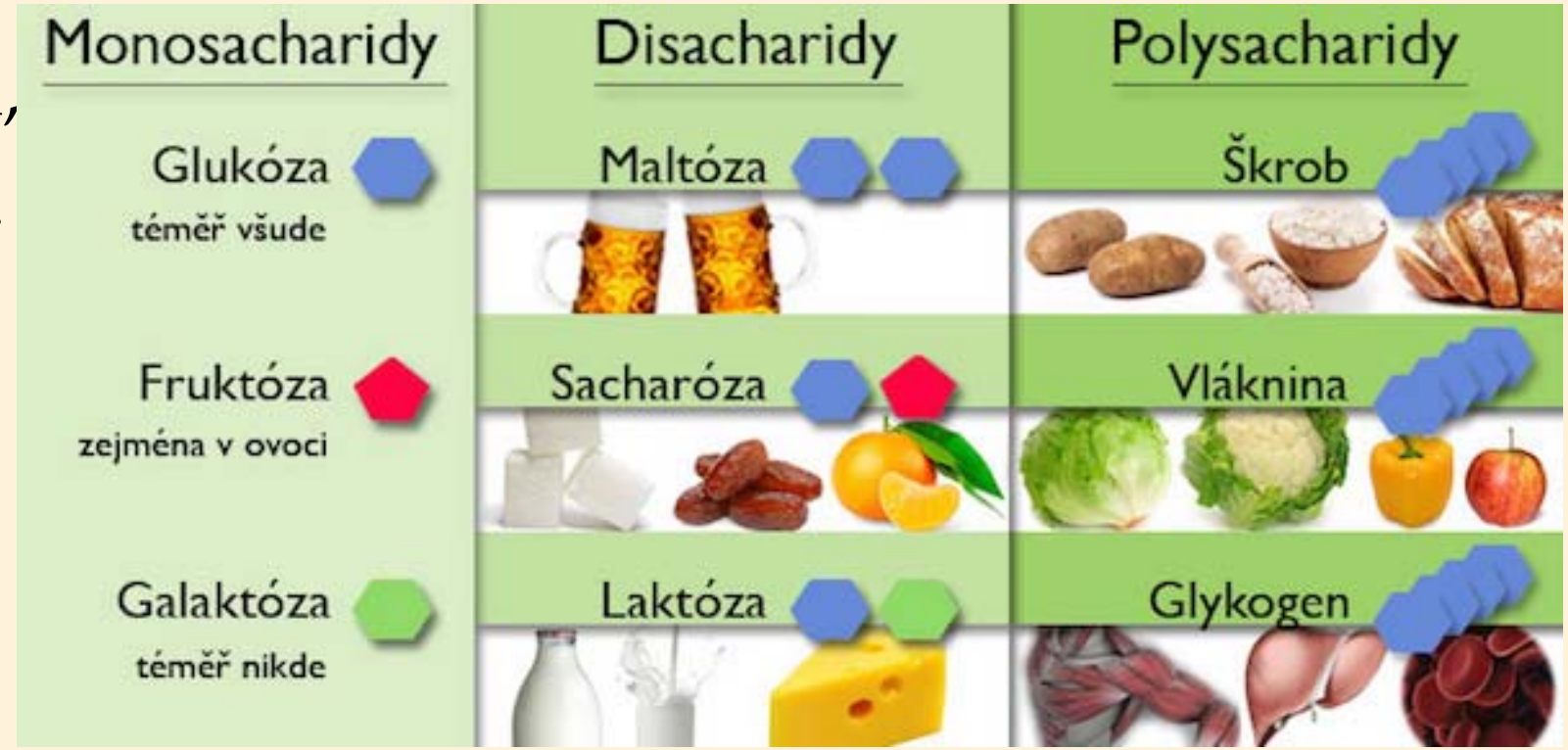
SACHARIDY

- Sú základom prírodných rastlinných a živočíšnych organizmov.
- Základná stavebná jednotka - monosacharid (glukóza).
- Zdroj energie pre činnosť svalov a mozgu.
- Pohotovostný zdroj energie.

DELENIE SACHARIDOV



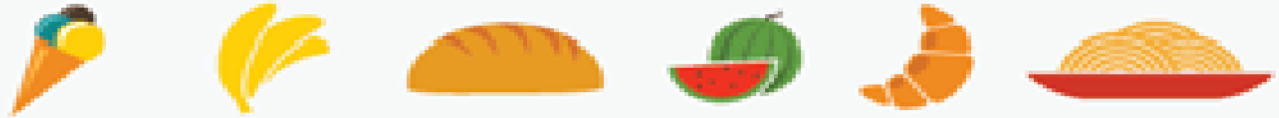
- monosacharid,
- disacharid,
- oligosacharid,
- polysacharid.



GLYKEMICKÝ INDEX JEDÁL

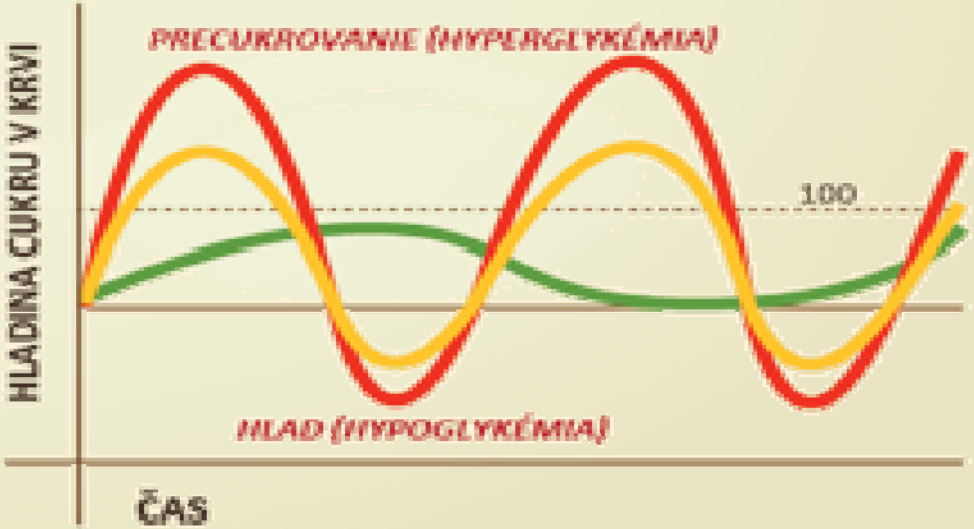
Vysoký GI (70 a viac)

Stredný GI (od 56 do 69)



Nízky GI (55 a menej)

GLYKEMICKÝ INDEX JE ČÍSLO, KTORÉ UDÁVA, **AKO RÝCHLO DVÍHA KONKRÉTNA POTRAVINA HLADINU CUKRU V KRVI.** VŠEOBECNE PLATÍ, ŽE POTRAVINY S VYSOKÝM GLYKEMICKÝM INDEXOM DVÍHAJÚ HLADINU KRVNÉHO CUKRU PRIRÝCHLO, A TAK PODNECUJÚ PANKREAS K VYLUČOVANIU VEĽKÉHO MNOŽSTVA INZULÍNU.
EXTRÉMNE VYSOKÝ CUKOR RÝCHLO KLESÁ, ČO SPÔSOBUJE OPÄTOVNÝ HLAD A CHUŤ NA ĎALŠIE UHĽOHYDRÁTY.
ČASTÁ KONZUMÁCIA JEDÁL S VYSOKÝM GI SPÔSOBUJE OBEZITU A CUKROVKU. Z TOHTO DÔVODU SÚ POTRAVINY S NÍZKYM GI PRE ĽUDI ZDRAVŠIE.



Vitarian WWW.VITARIAN.SK
PRE LEPŠIE TELESNÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE A Z NEHO PLYNÚCU RADOSŤ ZO ŽIVOTA.

DENNÁ POTREBA SACHARIDOV

- Z celodennej energie by **60 – 65 %.**
- Sú ľahko stráviteľné a dajú sa veľmi jednoducho a chutne pripraviť.

BIELKOVINY

- Prírodné makromolekulové látky, ktoré sa skladajú z aminokyselín.
- Pospájané sú peptidovou väzbou.
- Bielkoviny tvoria 18 % ľudského tela.
- Nepoužívajú sa ako primárny zdroj energie.

AMINOKYSELINY

Organické zlúčeniny obsahujúce v molekule:

- amino skupina – obsahuje dusík,
- karboxylová skupina – kyslá karboxylová skupina.

21 aminokyselín

8 esenciálnych (leucín, izoleucín, lyzín, valín, treonín, tryptofán, metionín, fenylalanín)

10 neesenciálnych (alanín, kyselina asparágová, asparagín, cystenín, kyselina gutamánová, glutamín, glycín, prolín, serín, tyrozín

2 telo ich je schopné syntetizovať za určitých podmienok (histidín, arginín).

Živočíšne zdroje:

+ obsahujú 8 esenciálnych AMK, vyššia koncentrácia v zdroji, B12, Fe, Zn, vit. D3,
- obsahujú tuk, kolagén, sú ťažšie stráviteľné.

VS.

Rastlinné zdroje:

+ ľahko stráviteľné, neobsahujú tuky, nosiče minerálnych látok,
- nižšia koncentrácia v zdroji, nevhodné spektrum AMK, neobsahujú všetkých 8 esenciálnych AMK.

DENNÁ POTREBA BIELKOVÍN

- Bielkoviny tvoria spravidla **10 – 15 %** z celodenného príjmu energie.
- Výhodné sú nízkotučné živočíšne zdroje, lebo tieto sú ľahko stráviteľné.
- Z rastlinných bielkovín je najlepšia sója v rozličnej podobe (tofu, granulát, mlieko a jogurt zo sóje).

TUKY

Tuk je najkoncentrovanejším zdrojom energie.

1 gram = 38,9 kJ 9 kcal.

Glycerol + mastné kyseliny

Nasýtené mastné kyseliny

(masť, maslo, loj)

Nenasýtené mastné kyseliny

(rastlinné a rybie tuky, orechy, semená)

DENNÁ POTREBA TUKOV

- Tuky sa podieľajú na celodennom príjme energie **20 – 25 %**.
- Používať by sa mali iba malé množstvá tuku (napr. 3 – 5 g tuku na 1 porciu jedla). Vyprážaniu sa treba radšej vyhýbať.

VITAMÍNY

- Esenciálne látky, prijímame ich prostredníctvom stravy.
- Metabolizmus B, T, S.
- Telo si vitamíny nedokáže vytvárať, ani ukladať do zásoby (okrem vitamínu D).
- Zabezpečujú množstvo biochemických reakcií v organizme.

Vitamíny

rozpustné vo vode
B1,B2,B3,B5,B6,B9,B12,C,H

rozpustné v tukoch
D,E,K,A

MINERÁLNE LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY

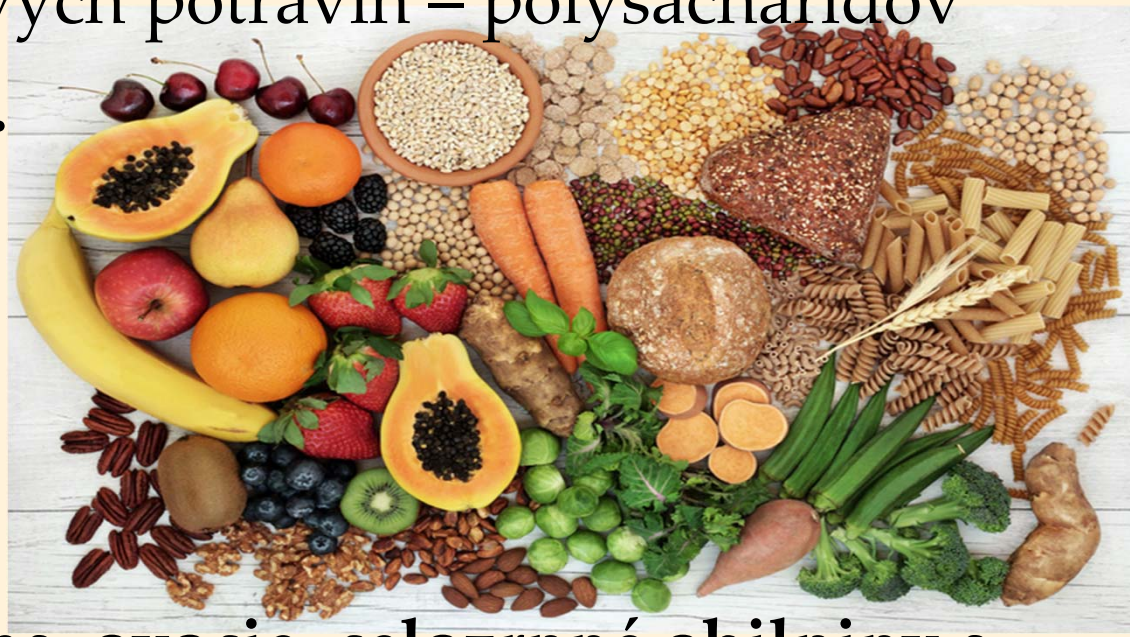
- Nemajú žiadnu energetickú hodnotu, anorganické látky.
- Podpora rastu, regulácia procesov, krvotvorba.
- Sinergista s vitamínmi.
- Ca, Mg, Na, Fe, P, Zn, Mn, Cu, I, Se.

VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY

- Znížený príjem vitamínu D – nedostatok slnečného žiarenia.
- Zvýšená potreba vápnika.
- Nedostatok vitamínu B12.
- Nedostatok kyseliny listovej.
- Potreba vitamínu C.
- Zinok, selén, meď, chróm a mangán sa nemerajú.

VLÁKNINA

- Nie je pre nás zdrojom energie ani stavebnou látkou, ale je nevyhnutná.
- Je zložkou niektorých sacharidových potravín – polysacharidov **30 – 40 g pre dospelého človeka.**



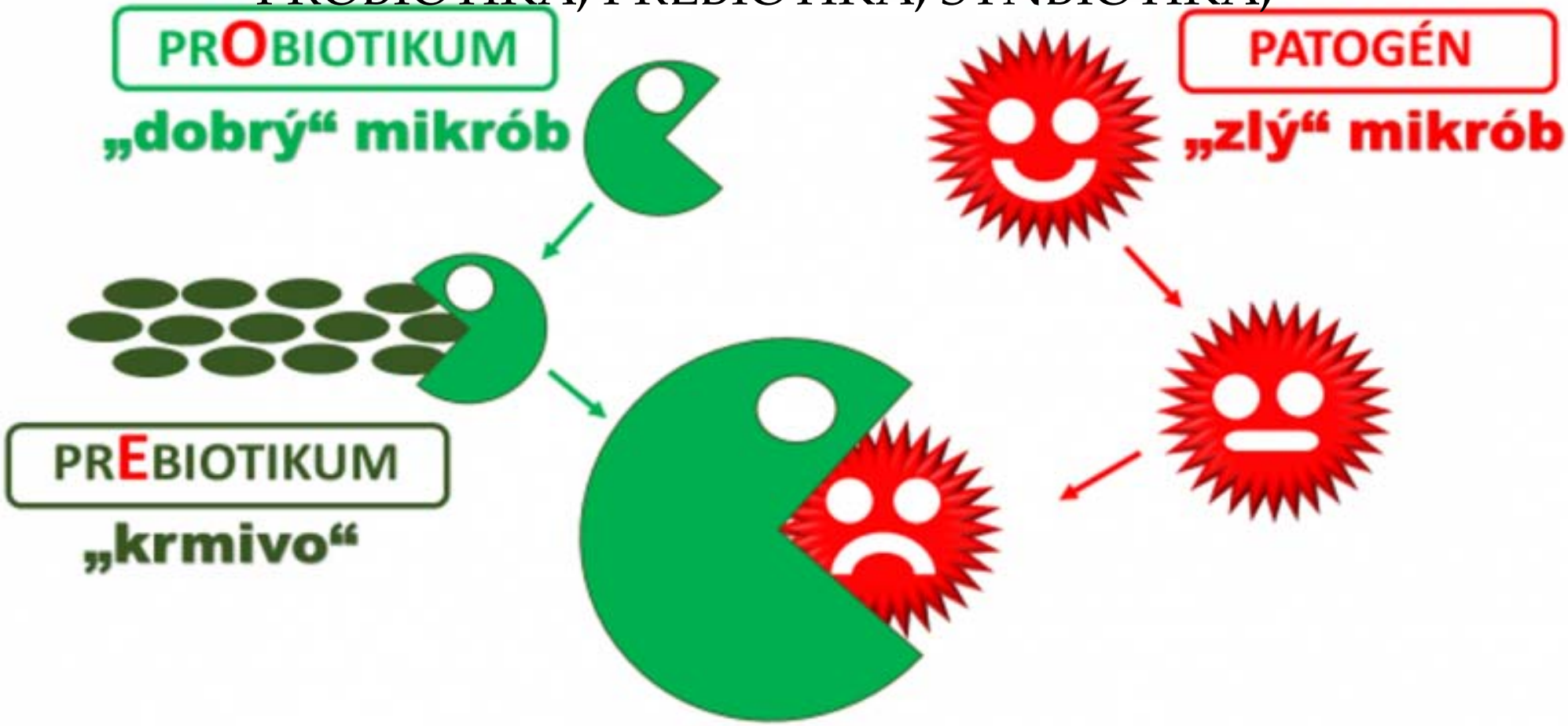
2 formy:

- **nerozpustná vláknina,**
- **rozpustná vláknina.**

Prirodzené zdroje vlákniny: **zelenina, ovocie, celozrnné obilniny a výrobky z nich, strukoviny, klíčky, orechy a semená**.

NENUTRIČNÉ KOMPONENTY

PROBIOTIKÁ, PREBIOTIKÁ, SYNBIOTIKÁ,



VODA

- Voda tvorí asi 60% váhy všetkých tkanív ľudského tela.
- Voda nie je iba nápoj, ale aj funkčný prostriedok výživy.
- Priamo sa zúčastňuje chemických a metabolických reakcií.

1. Koľko piť? **35 (40) ml na 1 kg telesnej hmotnosti.**

2. Čo piť?
   Čistú vodu, ovocné, bylinné či zelené čaje, riedené ovocné alebo zeleninové šťavy, minerálne vody, pramenité vody.

3. Kedy piť?