**9. Výživa**

zásobuje tělo energíí a stavebními látkami - složky: základní živiny- sacharidy (cukry), tuky, bílkoviny voda minerální látky vitamíny

metabolizmus = přeměna látek a energií v těle

**SACHARIDY** zdroj energie - ***jednoduché cukry***- snadno se vstřebávají- glukóza (med), fruktóza (ovocný cukr)  - ***složené cukry***- složitější štěpení enzymy- řepný, mléčný cukr, škrob (mouka)

**TUKY** zásobní látky- zdroj energie vstřebávání vitamínů ochrana orgánů rostlinné- v semenech- olejniny, ořechy živočišné- lůj, máslo, sádlo, vejce

**BÍLKOVINY** stavební látka, růst a obnova tkání zdroj enzymů, hormonů, vitamínů a aminokyselin rostlinné- luštěniny, obilniny, ořechy, brambory živočišné- maso, mléko, vejce

**VITAMÍNY** umožňují průběh chem. reakcí v těle = katalyzátory

Vitamíny rozpustné ve vodě

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| název | zdroj | účinek | Projevy nedostatku |
| B1, B2, B6 | Obilniny, maso, kvasnice | Činnost enzymů | Poruchy metabolizmu,únava, špatné hojení ran |
| B12 | Játra, maso | krvetvorba | Poruchy tvorby krve |
| C | Ovoce, zelenina | Obranyschopnost, zdravé vazivo | Únava, snížená odolnost, krvácivost |

Vitamíny rozpustné v tucích

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| název | zdroj | účinky | Projevy nedostatku |
| A | Mléko, žloutek, mrkev | Sliznice, zrak | Šeroslepost, zrohovatělá kůže |
| D | Rybí tuk, vejce, pobyt na slunci | Růst kostí | Křivice, měknutí kostí |
| E | Klíčky, listová zelenina, olej | Pohlavní žlázy | Porucha tvorby pohlavních hormonů |
| K | List. zelenina, kvasnice, žloutky | Srážlivost krve | krvácivost |

**MINERÁLNÍ LÁTKY** sodík- funkce nervů fosfor- kosti vápník- kosti železo- červené krvinky draslík- funkce nervů

**VODA** součást tělních tekutin, rozpouštědlo pitný režim- přísun dostatku tekutin- min. 2 l, v létě při námaze až 4 l

**POTRAVINOVÉ PŘÍSADY** dochucovadla, kypřidla, barviva, aromata- přírodní i umělé označovány E... některé karcinogenní, alergenní

**ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY** rovnoměrnost, pravidelnost potravinová pyramida- nejvíc obilniny, zelenina, ovoce nejméně- sladkosti, tuky, uzeniny snížit příjem soli

**ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA** bazální metabolizmus- v klidu, nutný k udržení života při zatížení organizmu spotřeba energie roste ideální stav- příjem energie = výdej nedostatek přijímané energie = podvýživa přebytek = otylost (obezita)

**PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY** mentální anorexie- zkreslená představa o vlastním těle- hlavně dospívající snížení příjmu potravy až k hranici smrti poruchy menstr. cyklu, kazivost zubů, psychické potíže... mentální bulimie- záchvatovité přejídání, poté vyzvrácení potravy chorobný strach z tloušťky, nízké sebevědomí,...