

# SLOŽENÍ POTRAVIN

Potraviny můžeme rozdělit na potraviny **živočišného** a **rostlinného** původu. Obsahují různý poměr živin.

**Živiny** = soubor látek nutných pro život, obsažených v potravě (bílkoviny, sacharidy, tuky, minerální látky, vitaminy)

## ZÁKLADNÍ ŽIVINY:

= **bílkoviny, sacharidy, tuky** = tzv. **makroživiny** (přijímáme je v potravě ve **velkém** množství)

### 1) Bílkoviny (proteiny)

- = hlavní stavební látky organismu
- nejsou příliš dobrým zdrojem energie
- měly by tvořit asi 10 – 15 % denní dávky
- je nezbytné přijímat je v potravě každý den – tělo si je neumí vytvořit
- **živočišné**: vejce, mléko, maso, ryby
- **rostlinné**: luštěniny, obiloviny, ořechy, semínka, jsou hůře využitelné než živočišné

### 2) Sacharidy (škroby a cukry)

- = hlavní zdroj energie pro tělo - je rychle využitelný
- měly by tvořit asi 55 % denní dávky (pokryjí většinu energetické potřeby organismu)
- nacházejí hlavně v potravinách rostlinného původu
- **škroby**: v obilovinách, bramborách, luštěninách
- **cukry**: v mléku, medu, ovoci, některé zelenině
- **vláknina** = nestravitelný (nevyužitelný) sacharid, tělo ho neumí zpracovat, ale je nezbytný pro správnou funkci střev (čistí střeva), najdeme např. v celozrnných výrobcích

### 3) Tuky

- = stavební a zásobní látky
- = nejvydatnější zdroj energie
- rozpouštějí se v nich vitaminy rozpustné v tucích – A, D, E a K
- při nedostatku sacharidů se stávají náhradním zdrojem energie
- měly by tvořit asi 25 – 30 % denní dávky
- jsou „nosičem“ chuti
- **živočišné**: uzeniny, ryby, tučná masa, mléčné výrobky
- **rostlinné**: ořechy, semena, olivy, sója, arašídy, avokádo

## VITAMINY A MINERÁLY = tzv. **mikroživiny**

- jsou životně důležité – přijímáme je pravidelně, ale v **malém** množství

### Minerály (= anorganické látky)

- vápník (Ca)** – uložen v kostech a zubech
  - zdroj: mléko (mléčné výrobky), ryby, některá zelenina (zelí, kapusta, brokolice, květák)
- hořčík (Mg)** – pro správnou funkci svalů a nervů
  - zdroj: listová zelenina, ořechy, kakao, celozrnné výrobky, některé minerální vody
- železo (Fe)** – součást krevního barviva v červených krvinkách (přenáší v krvi kyslík)
  - zdroj: játra, maso, luštěniny, ořechy

### Vitaminy (= organické látky)

- rozdělujeme na: vitaminy rozpustné v tucích (patří sem vitaminy A, D, E, K)  
vitaminy rozpustné ve vodě (patří sem vit. skupiny B a vit. C)
- škodlivý může být nedostatek i přebytek některých vitaminů