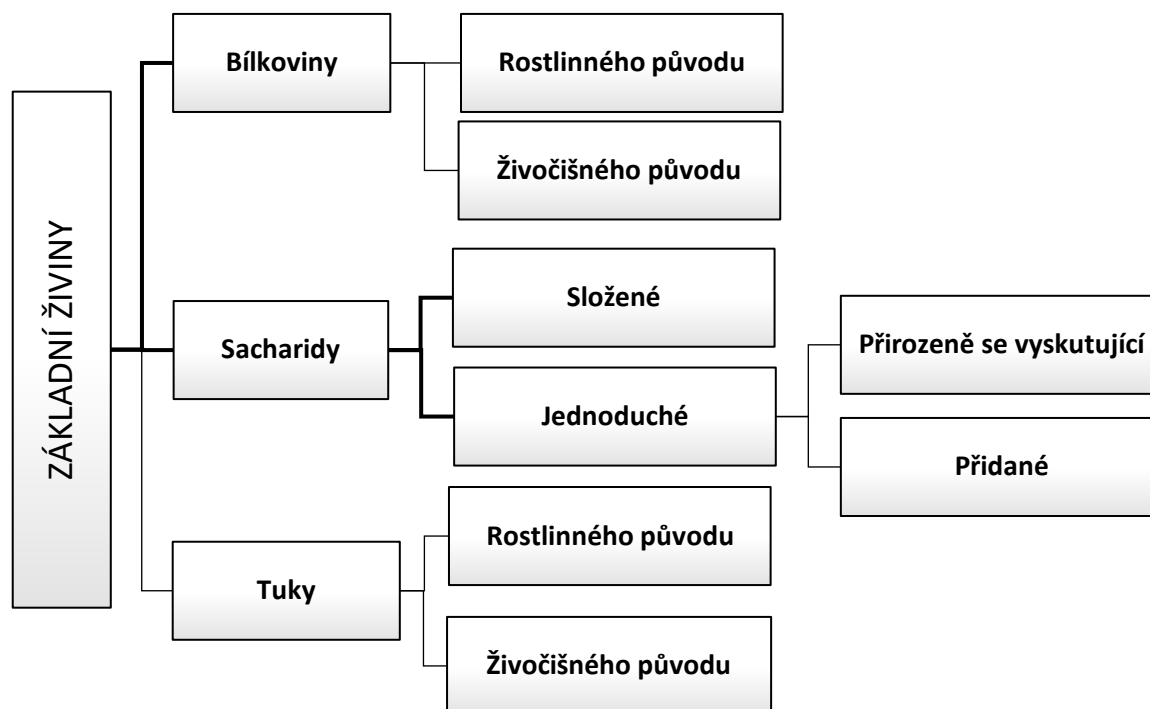


ROZDĚLENÍ ZÁKLADNÍCH ŽIVIN



SACHARIDY: Sacharidy představují základní zdroj energie pro činnost všech buněk a tkání v našem organismu. Jejich příjem má tvořit přibližně 1/2 z celkového denního příjmu energie. Z toho vyplývá, že jsou pro fungování našeho těla velmi důležité a nelze se bez nich dlouhodobě obejít. Důležité je však porozumět jednotlivým druhům sacharidů.

Zdroje sacharidů (příklady):

Složené sacharidy (komplexní sacharidy, polysacharidy): Tyto potraviny jsou také zdrojem vlákniny, vitaminů, stopových prvků, minerálních látek.

Zdroje: běžné pečivo, obilné vločky (ovesné, jáhlové, rýžové, žitné...), müsli sypané (ne zapékané), obilninové kaše (např.: kaše Nominal nebo Semix – pohanková, vícezrná, ječná, špaldová...), přílohy – brambory, rýže, těstoviny, kuskus, bulgur, luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna) apod.

Jednoduché sacharidy (monosacharidy)

a.) Přírozeně se vyskytující: Přírozeně se vyskytujícím cukrům se nevyhýbáme, do našeho jídelníčku je zařazujeme každý den. Tyto potraviny s sebou nesou benefity pro naše tělo, jelikož jsou také zdrojem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků, antioxidantů a vody.

Zdroje: ovoce, některé druhy zeleniny (mrkev, červená paprika, rajčata, červená řepa...), mléko a neochucené mléčné výrobky

b.) Přidané: přidané jednoduché cukry se snažíme omezovat a přijímat minimálně. Tyto potraviny nepřinášejí žádné benefity pro naše tělo, spíše naopak. Jsou navíc často zdrojem velkého množství tuků – většinou nekvalitních (palmový, kokosový tuk), zvyšují tak významně energetický příjem a přispívají rovněž ke zvyšování hladiny cholesterolu. Přidaný cukr také podporuje vznik zubního kazu.

Zdroje: sladkosti, cukrovinky, čokolády, sladké jogurty, slazené nápoje, cukr a med přidaný do potravin aj.

TUKY: Tuky představují pro náš organismus bohatý zdroj zásobní energie, dále pomáhají udržovat tělesnou teplotu, fungují jako mechanická ochrana vnitřních orgánů (tvoří jejich obal), jsou stavební složkou některých hormonů nebo napomáhají správnému využití vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Také dodávají jídlu chuť. Nedostatek tuků ve stravě může vést ke zdravotním komplikacím.

Tuky můžeme rozdělit z hlediska jejich původu na **rostlinné** a **živočišné**. Z hlediska jejich struktury na ty s obsahem **nasycených** mastných kyselin a **nenasycených** mastných kyselin.

Nasycené mastné kyseliny naše tělo potřebuje jen v omezeném množství, jelikož přispívají ke zvyšování hladiny cholesterolu. Zdrojem jsou potraviny živočišného původu a dále mezi ně patří i některé rostlinné zdroje - kokosový tuk (kokosový olej), palmový tuk (součástí sušenek, oplatků apod.) a palmojádrový tuk. Jejich zastoupení v jídelníčku bývá často mnohem vyšší, než by mělo být.

Nenasycené mastné kyseliny by měly tvořit asi 2/3 z celkového příjmu tuků. Mezi hlavní zdroje nenasycených mastných kyselin patří rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový, lněný...), ořechy a semínka, avokádo apod. Velmi důležitou podskupinou nenasycených mastných kyselin jsou tzv. **polynenasycené mastné kyseliny, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a mají preventivní vliv na vznik srdečně-cévních onemocnění**. Nejvýznamnější jsou **omega-3** mastné kyseliny obsažené v mořských rybách, lněném oleji a lněném semínku, řepkovém oleji a vlašských ořechách.

Pozor si dejte na potraviny obsahující tzv. **transmastné kyseliny**, na obalu uvedené jako „částečně ztužené“. Nadbytečný příjem má negativní dopad na naše zdraví – přispívá ke zvyšování hladiny cholesterolu a vzniku srdečně cévních onemocnění. Např.: trvanlivé pečivo, jemné pečivo z listového těsta, čokoládové výrobky s plevami, mražené krémy (zmrzliny)...

Zdroje tuků (příklady):

- 1. Živočišné zdroje:** maso, vnitřnosti, uzeniny (šunky, salámy, slanina, párky, klobásy...), tlačenka, paštika, sekaná, sádlo, vejce, mléko a mléčné výrobky (sýry tvrdé, sýry tavené, sýry čerstvé, sýry přírodní a zrající, tvarohy, jogurty, kefíry, máslo, pomazánkové máslo), ryba a produkty z nich...
 - 2. Rostlinné zdroje:** rostlinné oleje (např.: olivový, řepkový, slunečnicový, lněný, ořechový...), ořechy a semínka (vlašské ořechy, kešu, mandle, lněné semínko, slunečnicové semínko apod.), Flóra x Rama, avokádo aj.
- ➔ Kokosový, palmový a palmojádrový tuk sice patří mezi tuky rostlinného původu, ale jejich příjem se snažíme spíše omezovat. Svou strukturou se totiž řadí (stejně jako tuky živočišného původu) mezi tzv. nasycené mastné kyseliny.

BÍLKOVINY: Bílkoviny jsou základní stavební složkou živých organismů. V případě jejich deficitu dochází k jejich odbourávání (katabolismu), což se projevuje zejména úbytkem svalové hmoty, problémy s imunitou, hormonálními poruchami, chudokrevností, únavou aj. Proto je velmi důležité dbát na jejich dostatečný příjem a výběr kvalitních zdrojů.

- 1. Živočišné zdroje:** mléko a mléčné výrobky (jogurty, tvarohy, kefíry, podmásli, sýry – tvrdé, tavené, čerstvé, přírodní a zrající...), maso (kuřecí, krůtí, králičí, hovězí, vepřové, zvěřina apod.), vnitřnosti, uzeniny (šunka, salám, párky a klobásy...), vejce a výrobky z nich (např.: Šmakoun), ryby a mořské plody aj.
- 2. Rostlinné zdroje:** luštěniny (cizrna, čočka, fazole, hrách, sója...) a výrobky z nich (tofu, tempeh), seitan, robi maso aj.