

# Výživa - základy

27.03.2018    *Strava a recepty*



Jednou z najdôležitejších vecí k pevnému zdraviu a dlhému životu je zdravá výživa, na ktorú sa často zabúda.

Významne vplýva na zvýšenie kvality života, zachovanie a podporu zdravia a pocitu pohody.

Má významný vplyv na prevenciu ochorení, vysokú výkonnosť a funkčnú zdatnosť, dosiahnutie vysokého veku.

Fungovanie ľudského tela je závislé na príjme výživových látok z potravín.

Tie potrebujeme na získanie energie, rast a obnovu buniek, tkanív a orgánov.

Energetická hodnota potravín sa zvyčajne vyjadruje v kilokalóriách (kcal) alebo kiloJouloch (kJ). 1 kilokalória = 4,185 kilojoule.

Výživová hodnota potravín je vyjadrená obsahom makro a mikroživín.

## **Makroživiny** (makrá)

Bielkoviny, sacharidy, tuky a vláknina.

## **Mikroživiny**

Minerály a vitamíny, voda

## **Bielkoviny**

Nevyhnutné pre obnovu a tvorbu tkanív, sú súčasťou enzýmov a hormónov.

Ak má telo využiť bielkoviny, najskôr ich musí rozložiť na menšie časti – aminokyseliny.

Až tie sú v organizme využiteľné a podľa ich množstva a skladby určujeme ich kvalitu.

Poloesenciálne sú dôležité pre rast a neesenciálne si telo dokáže samo vyrobiť pomocou esenciálnych.

Aminokyseliny ktoré si telo nedokáže vyrobiť samo nazývame esenciálne.

To znamená , že ich telu musíme dodať zvonka

***Aminokyseliny sú základnou stavebnou jednotkou bielkovín, ktoré majú v organizme nezastupiteľnú úlohu - zaisťujú stavbu tkanív a buniek a ich obnovu, sú východiskovou látkou pre tvorbu hormónov a enzýmov, sú tiež súčasťou protilátok a látok na zrážanie krvi.***

Vysoko kvalitné sú bielkoviny živočíšneho pôvodu - mlieko, vajcia a mäso.

Bielkoviny rastlinného pôvodu majú často nedostatok určitých esenciálnych aminokyselín.

***Pri vegánskej životospráve teda hrozí ich nedostatok a je potrebné strážiť si príjem bielkovín z rôznych zdrojov. Napríklad kombinácia bielkovín z pšenice (málo lyzínu) a bielkovín zo strukovín (málo metionínu) zabezpečí príjem esenciálnych aminokyselín, ale celkový príjem bielkovín musí byť vyšší, ako pri strave, ktorá obsahuje kvalitnejšie bielkoviny.***

Aminokyseliny sa v organizme neskladujú.

Tie aminokyseliny, ktoré nie sú hneď zabudované do vytváraných proteínov, sú z tela vylúčené.

Preto treba, podľa možnosti dbať o ich pravidelný príjem.

***Rubnerov zákon o limitoch aminokyselín hovorí, že využitie aminokyselín z prijatých bielkovín závisí od obsahu najmenej zastúpenej esenciálnej aminokyseliny. To znamená, že z prijatých aminokyselín sa ich do vlastných bielkovín zabuduje len toľko, koľko zodpovedá množstvu najmenej zastúpenej esenciálnej aminokyseliny. Pretože aminokyseliny sa v organizme neskladujú, ostatné aminokyseliny sú rozložené, a to aj vtedy, keď v organizme panuje celkový nedostatok bielkovín.***

## Sacharidy

Dôležitý zdroj energie, hlavne pre aktívnych ľudí.

Sacharidy delíme na jednoduché cukry - monosacharidy a disacharidy a komplexné cukry polysacharidy.

Jednoduché cukry - ovocie, med, cukor, mlieko, zákusky, sladené nápoje atď.

Komplexné cukry - zemiaky, obilniny, zelenina, celozrnné výrobky.

Nedostatok sacharidov vedie k úbytku tukových zásob.

Sacharidy patria spolu s bielkovinami a tukmi medzi hlavné živiny.

Na rozdiel od nich ale cukry nie sú pre naše telo esenciálne - telo si ich totiž vďaka glykoneogéníze dokáže vyrobiť samo, nie je teda nevyhnutné ich prijímať stravou.

Sú obsiahnuté predovšetkým v rastlinnej strave, v obilninách, zelenine, ovocí, ale aj v mlieku.

V našej strave by podľa platných odporúčaní mali tvoriť 50-55% z prijatej energie.

V súčasnosti už je ale známe, že prospievať a zdravo jesť môžeme aj s podstatne nižším - takmer žiadnym - príjmom sacharidov v strave.

## Tuky

Tuky sú esenciálnou živinou, dôležitým a nenahraditeľným zdrojom energie a nevyhnutné pre vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K).

Sú tiež východiskovou látkou pre tvorbu vitamínu D a hormónov.

Tvoria významnú časť bunkových membrán, chránia vnútorné orgány pred nárazmi a iným mechanickým poškodením a v neposlednom rade sú nositelia chuti.

Bežne by sme mali prijímať 30-35% energie z tukov.

Sú zložené z glycerolu a mastných kyselín.

Podľa mastných kyselín sa tuky rozdeľujú:

Nasýtené mastné kyseliny - živočíšne tuky, rastlinné tuky - palmový olej a kokosový olej.

Nenasýtené mastné kyseliny - olivový olej a repkový olej, rybí tuk.

Nenasýtené mastné kyseliny ešte delíme na mononenasýtené a polynenasýtené. Do polynenasýtených mastných kyselín, radíme esenciálne mastné kyseliny.

Tie sú špecifické v tom, že si ich telo nedokáže samo vyrobiť, tým pádom sme odkázaní na príjem z potravy.

Bohatým zdrojom týchto látok sú orechy , ryby , rastlinné oleje.

Podľa dĺžky uhlíkového reťazca

MK s krátkym reťazcom - SCT najmä v mliečnom tuku

MK so strednou dĺžkou reťazca - MCT mliečny tuk, kokosový a palmový olej

MK s dlhým reťazcom - LCT oleje i živočíšny tuk

**Trans mastné kyseliny** sú predovšetkým umelo vytvorené tuky, ktoré majú na organizmus jednoznačne negatívny vplyv: zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi, zvyšujú riziko zápalov a vzniku diabetu, vedú k nadváhe.

V malom množstve sú obsiahnuté v mliečnych výrobkoch a masle, ale predovšetkým vznikajú umelo pri procese stužovania rastlinných olejov.

Najčastejšie sa tieto kyseliny vyskytovali v margarínoch (pred zavedením nových technológií do roku 2005), stále ich ale nájdeme v lacných tukoch na pečenie a v priemyselne vyrábaných lacných olejoch, ktoré najčastejšie využívajú fastfoodové reťazce, niektoré cukrárne a pekárne (napríklad na fritovanie, polevy, náplne, jemné pečivo a pod.).

## **Vláknina**

je nestráviteľná časť rastlinnej potravy , ktorá pomáha pohybu potravy tráviacou sústavou , vstrebáva vodu a viaže na seba niektoré látky z potravy, ako napríklad cholesterol .

## **Mikroživiny**

### **Vitamíny**

Urýchľujú biochemické reakcie v tele.

Podieľajú sa na metabolizme bielkovín , tukov a sacharidov .

Existuje 13 základných typov vitamínov. Ľudský organizmus si, až na niektoré výnimky, nedokáže vitamíny sám vyrobiť, a preto ich musí získavať prostredníctvom stravy.

### **Minerály**

Minerály, predovšetkým stopové prvky potrebuje ku správne mu vývoju v malom množstve každý organizmus.

Najdôležitejšie: železo , fluór , jód , kobalt , meď , horčík , mangán a zinok Ich nedostatok môže spôsobiť rôzne ochorenia.

## Voda

**Voda je základnou podmienkou života.**

Je to rozpúšťadlo , v ktorom prebiehajú všetky chemické deje v organizme.

Ľudské telo obsahuje 70% a rastliny až 90% vody.

Už strata 20% telesnej vody je smrteľná.

Na dehydratáciu človek umiera počas 3-4 dní.

***Zdravá výživa udržiava organizmus v stabilnej rovnováhe. Vyváženou stravou obsahujúcou všetky makro a mikroživiny predídete chronickým chorobám ako je obezita, srdcové choroby, cukrovka alebo rakovina.***

**Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi.** 

Zdroj: [\(1\)](#) [\(2\)](#)



## **O autorovi: Miroslav Ustaník**

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky [pocitzdravia.sk](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.