



Fórum zdravé výživy



Mgr. T. Starnovská

Potraviny od tabulek po žaludek a ještě dál

17.10.2018

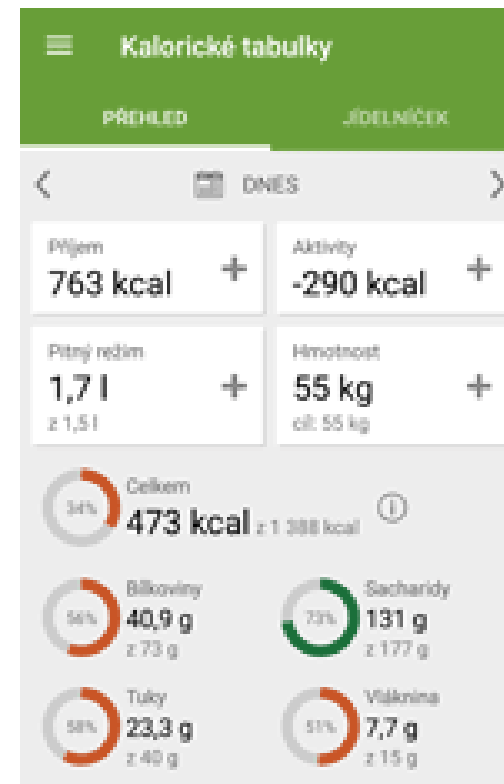
Potraviny



Lěky, potraviny a naše zdraví

TABULKY

100g	Energie	Bilkoviny	Sacharidy	Tuky
Chléb kminový	950	7,6	46,6	1
Chléb pšeničný	1230	8,3	59,3	2,3
Chléb toustový	1253	7,9	54,9	1,5
Rohlík tukový	1263	6,9	60,3	2
Chléb fitness	695	7,3	26,4	1,1
Chléb celozrný	725	4,9	33,3	1,6
Jáhly	1502	11,6	72,3	1,4
Kuskus	1563	12,9	73	2,1
Ovesné vločky	1571	14,2	60,3	3
Rýže	1489	8,6	79	2,9
Rýže parboiled	1502	7	79,3	1,4
Spagety	320	3,1	72	0,9
Těstoviny bezvaječné	1603	10,2	78	1,3
Těstoviny vaječné	1596	12,1	76,5	1,4
Brambory	336	2	19,2	0,4



Jak staré jsou zdroje využité v tabulkách?

Lěky, potraviny a naše zdraví

Výroba potravin

Pokles nutriční hodnoty potravin...

Brokolice : pokles Draslíku - 75 %

Špenát : pokles Železa - 60 %

Fazole : pokles Sodíku - 95 %

Brambory : pokles Vápníku - 76 %

Karotka : pokles Hořčíku - 76 %

1950



1970

2014



British Food Journal r. 1997

Lěky, potraviny a naše zdraví

Jablka

Obsah ve 100 g jedlého podílu

Koeficient pro jedlý podíl 0.92

Název nutrientu	Jednotka	Hodnota
Energetická hodnota (kJ)	kJ	219
Energetická hodnota (kcal)	kcal	52
Bílkoviny celkové [NCF:6.25]	g	0.4
Dusík celkový	g	0.1
Tuky celkové [ACF:0.800]	g	0.4
Sacharidy celkové	g	12.8
Sacharidy využitelné	g	10.5
Vláknina potravy	g	2.3
Voda celková	g	86.1

Jsou tam opravdu všechny složky?

Lěky, potraviny a naše zdraví

Zmatek?

Jedlý podíl?

Vařené?

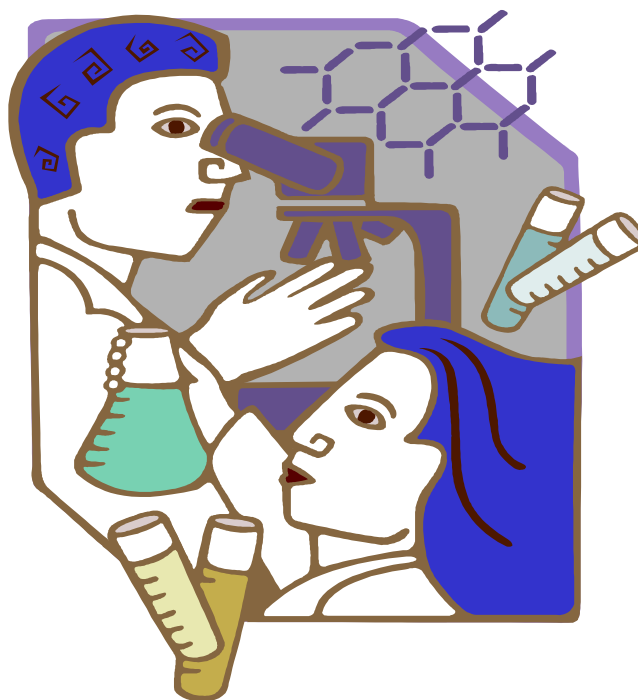
Hotové pokrmy!!

Jak nakoupeno?

Syrové?

Trávení a vstřebávání

- ❁ rozložit
- ❁ vstřebat
- ❁ složit
- ❁ využít
- ❁ uložit do rezervy



Žvýkám a polykám

- Začíná štěpení a dále už půjde o dělení a zmenšování až na základní, vstřebatelné komponenty.
- Kolik z té vstupní suroviny dokážu skutečně rozložit na vstřebatelné části?
- Mám k tomu dost podmínek?
- Mám dost tekutin?

Jím „zdravě“?

- Zvyšuji podíl vlákniny – kolik živin proto nevstřebám a nevyžiji?
- Jaké množství vitamínů potřebuji pro správnou funkci kofaktorů enzymů?
- Co vlastně mám jíst s čím?


Celozrnný chléb s plátkem sýra?

Ženy 50+ 1,6 mg/den

Pyridoxin - Vitamín B₆

- deriváty se účastní metabolismu aminokyselin a sacharidů,
- je důležitým „spouštěčem“ enzymů.
- je rozpustný ve vodě.
- všechny formy vitamínu B₆ se mohou vyskytovat v potravě a jsou vstřebávány ze střeva.
- Obsah ve vepřové kýtě 0,56 mg/100 g.
- V pečené vepřové kýtě **0,29 mg/100 g.**

Všežravec!!!!

	
	Člověk - plodožravec
Zuby	krátké stoličky a řezáky
Čelist	pohyblivá do stran
Sliny	alkalické, obsahující ptyalin pro trávení škrobu
Žaludek	podlouhlý a prohnutý
Žaludeční kyseliny	málo kyseliny solné a pepsinu
Střeva	12x delší, než délka trupu, mnoho klků a velký povrch
Játra	neprodukují urinázu
Vitamín C	žádný vlastní vitamín C
Ruce	prsty určené k jemným manipulacím
Pot	ochlazování potem

Prvek	Zdroj
Vápník, Ca	Mléčná jídla, zelenina, ryby
Chlor, Cl	Kuchyňská sůl, ryby, mléko, maso, vejce
Měď, Cu	Játra, maso, ryby, obilniny, houby
fluor, F	Ryby, mořská sůl, pitná voda
Jod, I	Ryby, korýši, mořská sůl
Železo, Fe	Červené maso, játra, listová zelenina, zrní, ořechy
Hořčík, Mg	Maso, listová zelenina, celozrnné obilniny
Mangan, Mn	Zelenina, ořechy, zrní
Fosfor, P	Maso, mléko, ryby, obilniny
Draslík, K	Maso, mléko, obilniny, ovoce a zelenina
Sodík, Na	Většina potravin s výjimkou ovoce
Síra, S	Maso, mléko, vejce, ořechy
Zinek, Zn	Maso, vejce, ryby, obilniny

Lěky, potraviny a naše zdraví