

Tuky, sacharidy a bílkoviny v naší stravě

Jarmila Kašparová
nutriční terapeutka

Sacharidy

- důležité pro funkci mozku a jiných orgánů
- zdroj rychle využitelné energie

Rozdělení:

- Monosacharidy
 - glukóza – med, hroznové víno, bonbóny, glukopur
 - fruktóza – med, ovoce
 - galaktóza – součást mléčného cukru
- Disacharidy
 - sacharóza-cukr řepný (cukr, kterým přislazujeme)
 - maltóza-cukr sladový (pivo)
 - laktóza-cukr mléčný (mléčné výrobky)
- Polysacharidy (škroby)
 - obilniny, luštěniny, brambory, ořechy
- Olygosacharidy
 - luštěniny



Používat cukr hnědý, bílý nebo med?



Glykemický index potravin

- vliv potravin na hladinu cukru v krvi
- potraviny s nižším GI jsou tráveny pomaleji
- potraviny s nižším GI uvolňují do krve glukózu postupně
- vliv na hodnotu GI má vliv technologické zpracování potravin
- potravina s vyšším podílem vlákniny má nižší GI
- čím je ovoce zralejší, tím má vyšší GI
- čím více konzumujeme potravin s vysokým GI, tím větší je tendence k ukládání tuku v organismu
- po konzumaci potravin s vysokým GI se dostaví brzy hlad
- GI se snižuje kombinací sacharidů s tukem nebo bílkovinou
- čím vyšší je GI v sacharidech, tím nám rychleji dodá energii, ale tím rychleji tato energie dojde



Hodnoty GI v potravinách

Použití glukózy jako standardu – hodnota 100

- nízký faktor GI (nižší než 55)
 - těstoviny, grepy, jablka, jogurty, luštěniny, hrušky, pomeranče, ořechy, švestky, sojové boby
- střední faktor GI (55-70)
 - rýže, kukuřice, banány, ananas, ovesné vločky, žitné a celozrnné pečivo, brambory vařené, rýže basmati, cereálie, meloun, hořká čokoláda, hroznové víno, hrušky, nealkoholické nápoje
- vysoký faktor GI (nad 70)
 - bílé pečivo, bramborová kaše, bílá rýže, bramborové hranolky, med, kukuřičné vločky a snídaňové lupínky



Pšenice

- šlechtěná pšenice obsahuje vysoké množství lepku
- prodloužení trvanlivosti pečiva – ze zrna odstraněn obal a klíček
- zvyšuje hladinu krevního cukru
- vyvolává zvýšenou chuť k jídlu
- vyvolává produkci endorfinů (návyk)
- způsobuje nadváhu
- hrozí celiakie nebo glutenová intolerance
- z dlouhodobého hlediska přispívá k prozánětlivému prostředí v organismu
- doporučení – jíst co nejvíc obilovin v jejich přirozené podobě – kroupy, špalda, oves, jáhly, pohanka, žitné a kváskové chleby



Lepek



- hlavní bílkovina všech obilovin
- šlechtění a genetická modifikace obilovin
- nedostatečné vstřebávání lepku – celiakie
- příznaky - nadýmání, průjem a pocit na zvracení bezprostředně po konzumaci potravin obsahujících lepek, případně do několika hodin
- u dětí – zpomalení růstu, celkové neprospívání
- celiakie – autoimunitní onemocnění
- celiakie – jedna příčina, mnoho chorob
- jediné řešení – odstranění lepku ze stravy
- bezlepková strava není řešením nadváhy



Akrylamid

- zdravotně riziková látka
- dlouhodobé užívání může negativně působit na nervový systém, halucinace
- je pravděpodobný karcinogen a prokázaný mutagen
- látka, která vzniká při pečení chleba a pečiva
- vzniká při fritování v důsledku vysokých teplot
- nekonzumujte připálené potraviny
- nekupujte hodně upečené pečivo
- při pečení potřete pečivo jen žloutkem
- uvařené potraviny žádný Akrylamid neobsahují



Ovoce a zelenina

- obsahuje vitamíny, nerostné látky, vlákninu a fruktózu
- při velké konzumaci se glukóza přemění v tuk
- nejvhodnější konzumace je po probuzení – dodá energii
- vhodná konzumace je 30 minut před fyzickou aktivitou
- nevhodná konzumace je večer
- ideální je sníst 2 ks ovoce denně
- vhodná je konzumace veškerého druhu ovoce
- zelenina má nízkou kalorickou hodnotu, je vhodná jako příloha ke každému jídlu



Tuky

- zdroj energie, přispívá k tvorbě některých hormonů
- napomáhají udržovat tělesnou teplotu
- mechanická ochrana vnitřních orgánů
- napomáhají vstřebávání vitamínů v tucích rozpustných
- při nešetrném zpracování – zvýšené riziko některých typů rakoviny, KVO
- při nadbytku ve stravě se hrozí obezita a diabetes
- tuků se bát nemusíme, tělo je potřebuje, ale je třeba je mít pod kontrolou
- negativní účinky špatných tuků částečně eliminujete pravidelným pohybem



Rozdělení tuků

- **Nasyčené**
 - převážně živočišného původu - tučné a polotučné mléčné produkty, maso a uzeniny, máslo a tuky s přídavkem másla, pekařské a cukrářské výrobky s přídavkem tuku, čokoláda a speciální tuky (palmový a kokosový)
- **Nenasycené**
 - převážně rostlinného původu - oleje všech druhů, ořechy a semena, některé druhy ovoce(avokádo a papája), luštěniny a olejniny
- **Polynenasycené**
- **Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny**
 - ryby, ořechy, semena, lněný olej – prevence a podpůrná léčba ATS, snižují tvorbu krevních sraženin, omezují rychlost stárnutí, u dětí podporují růst a správný duševní vývoj



Cholesterol

- organismus ho potřebuje pro tvorbu vitamin D a hormonů
- nepostradatelný při tvorbě buněčných membrán
- důležitý pro správnou funkci střevní sliznice
- 4 ks vejce týdně nepřispívá ke zvýšení hladiny cholesterolu
- nízká hladina cholesterolu je spojena s vyšším výskytem deprese
- ke snížení cholesterolu přispívá denní konzumace 50 g přírodních ořechů nebo mandlí
- prevence – změna životního stylu, omezit obiloviny, jednoduché cukry a TMK, dostatek vlákniny, jíst ryby a ořechy, nekouřit, nepít tvrdý alkohol, omezit stres, dostatek pohybu

Cholesterol
Is it really that bad?



Margaríny

- vznikají hydrogenací neboli ztužováním olejů
- dobře se mažou oproti máslu
- velký vliv reklamy – konkurence másla
- delší trvanlivost
- riziko – uměle vyrobený tuk, obsahuje škodlivé transnenasycené mastné kyseliny
- používají se na přípravu krémů, pečiva, sušenek, náhražky čokolády



Máslo

- přirozeně tradiční tuk
- klasické máslo obsahuje 80% mléčného tuku
- zdroj vitamínů rozpustných v tucích
- obsahuje kyselinu máselnou – významný antikancerogen
- kyselina laurová má antibakteriální efekt
- obsahuje omega-3 a omega-6 mastné kyseliny
- nepoužívat ke smažení
- GHÍ – přepuštěné máslo, má příznivé účinky při zánětu střev



Transnenasyčené mastné kyseliny

- vznikají ztužováním rostlinných olejů
- vznikají přepalováním olejů při smažení
- jsou zdraví škodlivé
- zvyšují hladinu LDL-cholesterolu a snižují HDL-cholesterol
- provokují vznik zánětu
- zvyšují riziko ischemické choroby srdeční
- největší riziko je dáno častou konzumací pokrmů ve fastfoodech
- v ČR není uzákoněna povinnost informovat o obsahu TMK
- čím vyšší konzumace TMK, tím nižší HDL-cholesterol, tím horší schopnost organismu metabolizovat chemické karcinogeny



Potraviny, které obsahují TMK

- nejvíce TMK obsahuje:
listové těsto, smažené pečivo (koblížky), některé druhy zmrzlin, musli tyčinky s jogurtovou a čokoládovou polevou, zákusky, obsahující velké množství tukových krémů, sušenky, chipsy, ztužené jedlé potravinové tuky, náhražky čokolády
- největší riziko nadměrné konzumace TMK je častá konzumace jídel ve fastfoodech a na ulici – pizza, hranolky, bramboráky, hamburgery



Doporučení konzumace tuků

- sledovat celkové množství přijímaných tuků
- na úkor živočišných tuků přijímat kvalitní za studena lisované oleje
- pravidelně zařazovat zdroje omeg-3 MK – oleje, avokádo, ořechy a semínka
- k mazání pečiva používat kvalitní čerstvé máslo
- občas smažit na sádle
- maximálně omezit polotovary a ztužených tuků
- zabraňte konzumaci přepálených tuků
- konzumujte mořské ryby, játra
- omezte konzumaci tučných pekařských a cukrářských produktů



Bílkoviny

- Nezbytná živina pro tvorbu nových a obnovu starých buněk a tkání
- Základní stavebním kamenem všech buněk
- Jsou součástí regulačních mechanismů – enzymy, hormony
- Podílí se na obraně organismu
- Mohou sloužit jako nouzový zdroj energie při hladovění



Zdroje bílkovin

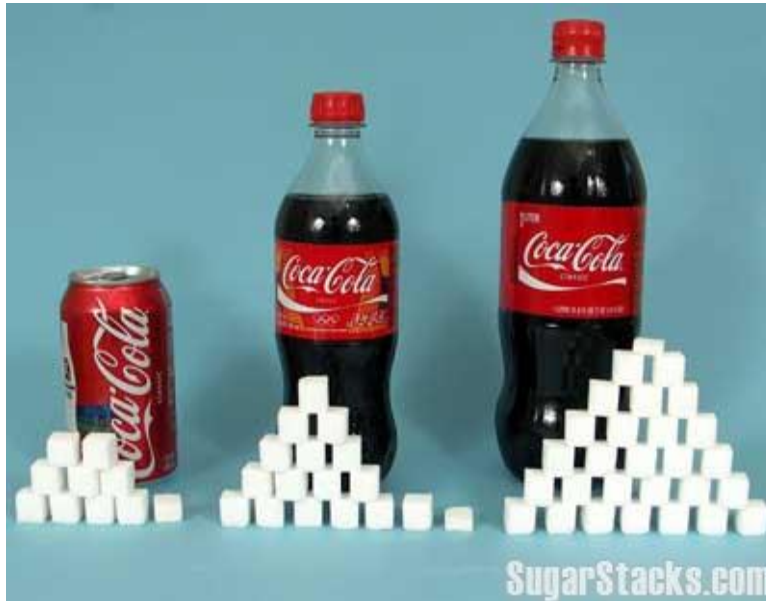
- Živočišné – vyšší obsah, lépe vstřebatelné, vyšší podíl cholesterolu
- Maso, ryby, sýry, vejce, tvaroh, mléko
- Rostlinné – méně tuku, méně využitelné a stravitelné
- Luštěniny, ořechy, sója, mák
- Optimální situace – když jsou v jídelníčku zastoupené rostlinné i živočišné zdroje bílkovin
- Spotřeba - 0.8-1.1 g na 1 kg ideální hmotnosti člověka



Obsah bílkovin v potravinách ve 100 g

Hovězí zadní	30 g	Sója	50 g
Syrečky	30 g	Čočka	25 g
Sýr eidam	30 g	Oříšky	20 g
Losos	20 g	Chléb cel.	12 g
Tvaroh	12 g	Špagety	11 g
Sýr cottage	14 g	Piškoty	9 g
Jogurt bílý	6 g	Fazole	8 g
Vejce	7 g	Rýže	8 g

Je nutné pít 3 litry vody denně?



Co nás nejlépe nastartuje do nového dne?

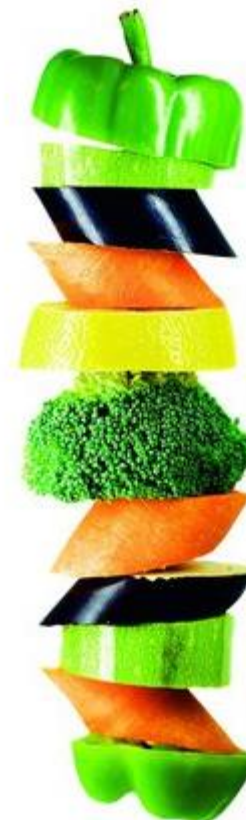


**Zvyšuje káva krevní tlak a
odvodňuje organismus?**



Co tedy jíst?

- **pestře, kvalitně a tak nějak od všeho trochu**
- snídaně – celozrnné pečivo, máslo, tvaroh, sýr, vejce, jogurt, ovesná kaše
- svačina – ovoce
- oběd – maso + zelenina (syrová nebo dušená) + luštěniny, brambory, rýže, těstoviny, jáhly, kuskus, pohanka, cizrna, bulgur
- svačina – zeleninový salát, jogurt s musli, kefír, celozrnné pečivo s lehkou pomazánkou
- večeře – rybí nebo kuřecí maso, sýr, vejce, tvaroh, těstovinový salát s tuňákem a zeleninou, zelenina
- pozdní večeře – kousek sýra, olivy, přírodní ořechy nebo semínka

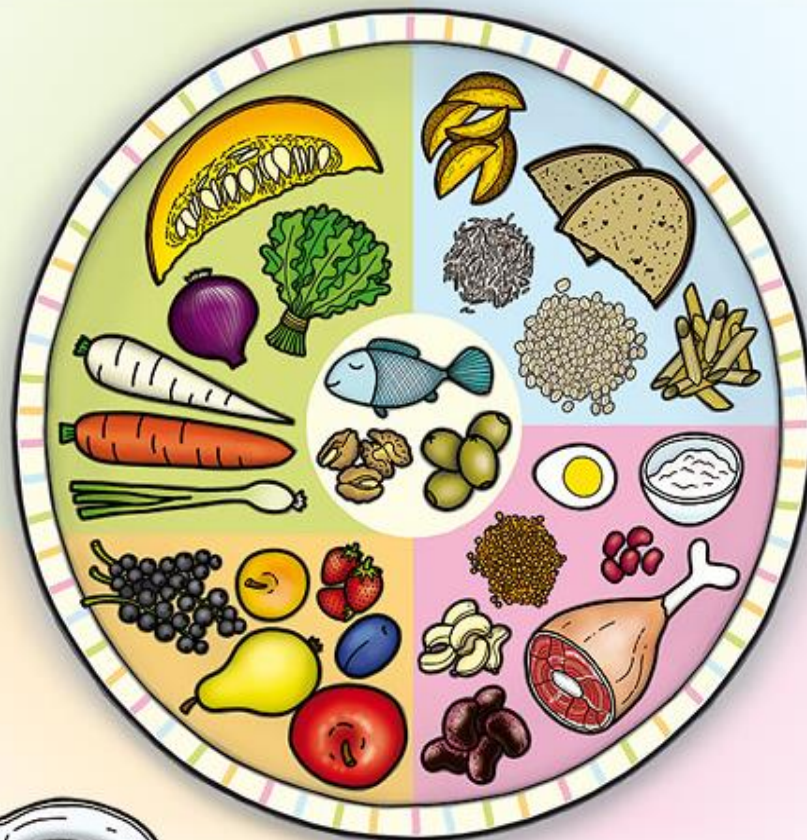


Poměr základních živin v jídelníčku

- Dříve: T 20%, B 20%, 60% S
- Dnes: T 30%, B 30%, 40% S



Zdravý talíř



Závěr

Citát závěrem

Chceš udržet své zdraví? Najez se do sytosti a nelekej se námahy.

Hyppokrates

Jez zdravě, kvalitně a hýbej se.

J. Kašparová



Použité zdroje

- **Nevíte, co jíte**
jak vás klame potravinářský průmysl
Autoři – Petr Fořt a Ivan Mach

Jejich přátelské upozornění:

To, do čeho zrovna koušete, není to,
za co se to vydává.



Děkuji za pozornost.

