

ZÁKLADNÍ POJMY V OBORU VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

VÝZNAM VÝŽIVY PRO ZDRAVÍ ČLOVĚKA

- výživa velmi závažně ovlivňuje zdraví a kvalitu života člověka
- odolnost proti chorobám
- délku života
- celkovou schopnost a výkonnost člověka
- složení lidského těla závisí na kvalitě přijímané potravy
- výživou lze bojovat i proti degenerativním a civilizačním chorobám (obezita, vysoký krevní tlak..)
- výživa matky má vliv na vývoj plodu od počátku života

RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

- představuje prostředek k udržení zdraví člověka
- prodloužení věku
- zvýšení životní úrovně
- **racionální výživa** = trvalý soulad mezi celkovou výživovou potřebou a spotřebou
- v racionální výživě jde o soulad doporučených stravovacích dávek vzhledem k věku, pohlaví a pracovnímu zatížení člověka

VÝŽIVOVÉ SMĚRY

- ve výživě se objevují směry, jež odmítají některé potraviny, ale některým dávají naopak přednost
- nejznámější směr – **vegetariánství** – propaguje rostlinnou stravu
- **vegani** – odmítají jakékoli živočišné zdroje potravy
- **makrobiotika** – vychází z čínských, japonských a indických kořenů, nemocným by měla pomáhat, zdravé by měla chránit; klade důraz na požívání celých rostlin, kořenů a natí, doporučuje celá zrna, maso bílých ryb, semena, sušené ovoce; vše z našeho podnebného pásma

ZÁKLADNÍ POJMY

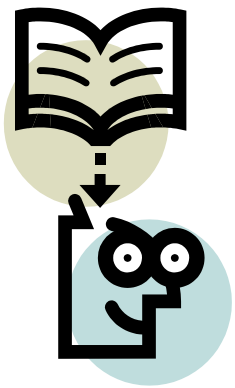
- **výživa** – je proces uspokojování fyziologických potřeb organismu přívodem potravy
- **hygiena výživy** – zkoumá a učí jak zabezpečit, aby celý proces výživy odpovídal fyziologické potřebě člověka a neohrožoval jeho zdraví
- **fyziologická potřeba výživy** - věda o výživě, doporučené dávky potravy
- **látková přeměna** - metabolismus představuje soubor fyzikálně-chemických pochodů v organismu

STRAVITELNOST

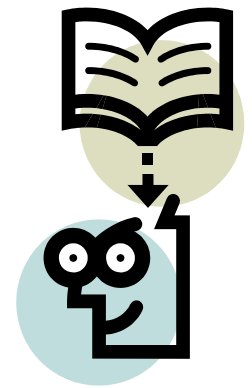
- **stravitelnost** - práce potřebná na strávení pokrmů
- závisí na velikosti a složení sousta, tvaru
- na přístupnosti trávicím šťávám
- rozpustnosti ve vodě
- technologické úpravě
- stravitelnost se udává v čase, který trávenina prodlévá v trávicím ústrojí od požití do vstřebání

- **poživatiny** - vše co člověk požívá ústy za účelem výživy
- **potravin** jsou poživatiny s podstatnou výživovou hodnotou
- alkohol se řadí do pochutin
- **pochutiny** jsou poživatiny se zanedbatelnou výživovou hodnotou (koření, káva, čaj, kakao)

- **potrava** - je soubor poživatin sloužící k lidské výživě
- **strava** – je potrava upravená určitým způsobem a podávaná po určitou dobu
- **jídlo** - je strava rozdělená na jednotlivé pokrmy a podávaná v určitou dobu (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře)
 - hlavní jídla se skládají z jednotlivých pokrmů
- **pokrm** - je poživatina upravená k přímému požívání



PRACOVNÍ LIST



1. Jaký je význam výživy pro člověka?
2. Co rozumíte pod pojmem „racionální výživa“?
3. Vysvětlete pojem pochutina.
4. Vysvětlete pojem potravina.
5. Vysvětlete pojem stravitelnost.