

## Vysoko a nízkoenergetické potraviny a jejich význam ve výživě

### Výživová hodnota potravin

Jde o schopnost pokrýt energetickou a látkovou potřebu organismu na úrovni výživových doporučení. Výživová hodnota potravin je celkovým ukazatelem hodnoty ve výživě, podle něhož dělíme potraviny na vysokohodnotné a nížkohodnotné.

Některé potraviny, mají vyvážený obsah živin a mají tak vysokou výživovou hodnotu (např. mléko, mléčné výrobky, maso, vejce, sója, brambory atd.)

Potraviny s nízkou výživovou hodnotou (např. cukr, obiloviny, máslo, luštěniny atd.) mají vysokou energetickou hodnotu, ale mají málo ostatních, zejména esenciálních složek. Některé z nich mají pouze vysokou energetickou hodnotu (např. cukr, obiloviny zbavené slupek atd.)

Všechny potraviny mají ve výživě svůj význam. Musí být vždy správně kombinovány a využívány v přiměřeném množství a poměru tak, aby naše výživa byla zdravá, plnohodnotná a odpovídala veškerým potřebám organismu.

### Energetická hodnota potravin

= množství energie, vzniklé dokonalým spálením živin, vyjádřené v kilojoulech-kJ

- každá živina uvolní jiné množství energie:

**sacharidy a bílkoviny = z 1 g - 17,2 kJ**

**tuky = z 1 g - 38,9 kJ / největší energetická hodnota /**

např. 1000 g polotučného mléka obsahuje: 33 g bílkovin, 48 g sacharidů, 15 g tuků

- výpočet energetické hodnoty je:  $33 \times 17,2 = 567,6 \text{ kJ}$

$48 \times 17,2 = 825,6 \text{ kJ}$

$15 \times 38,9 = 583,5 \text{ kJ}$

Celkem = 1976,7 kJ

- v bílkovinách a sacharidech je energie méně, potraviny s vysokým obsahem sacharidů se při trávení dobře vstřebávají a poskytují rychle využitelnou energii, bílkoviny jako zdroj energie

se využívají jen tehdy, pokud organismus nemá jiné zdroje energie, a to v podstatě tuků nebo sacharidů, např. při hladovění

- na krytí energetických nároků tak organismus využívá tuky a sacharidy

- **potřeba energie je u člověka různá- řídí se množstvím vydané energie**

-**doporučený přísun energie za den- 8-12 000 kJ/ těžce pracující člověk i vyšší/**

- rozdíly: ženy, muži, věk

**! nadbytečný přísun potravin způsobuje zdravotní potíže a obezitu**

- **přísun potravin má být přiměřený výdeji energie- tj. vykonané práci**

### **Biologická hodnota potravin**

- je dána množstvím vitamínů, minerálních látek, esenciálních aminokyselin, esenciálních vyšších mastných kyselin a vlákniny

**! vyvážená potrava se správným množstvím všech složek – základní + nutné živiny**

**! pestrost stravy**

- bílkoviny- v dětství by měly převládat živočišné

- léčebná- dietní výživa- při některých onemocněních

**Energetická + biologická hodnota potravin = výživová-nutriční hodnota**