

## 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 x 17,2 =	567,6 kJ
48 x 17,2 =	825,6 kJ
<u>15 x 38,9 =</u>	<u>583,5 kJ</u>
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**