ZLOŽKY POTRAVY

Základné zložky potravy: **cukry (60 %), tuky (25 %), bielkoviny (15 %)**

Bielkoviny = základné **stavebné látky** buniek, slúžia na rast a obnovu tkanív, zdroj pre tvorbu enzýmov a hormónov, rastlinné (šošovica, hrach, fazuľa, sója), živočíšne (mäso, vajcia, mlieko, mliečne výrobky)

Tuky a **cukry = zdroje energie**, rastlinné tuky (slnečnica, olivy, repka) a živočíšne tuky (maslo, masť, loj), jednoduchý cukor – med, sladké ovocie, zložitý cukor **škrob** je v zemiakoch a obilninách

Ďalšie zložky potravy:

voda – 2,5 l, pitný režim, čistá voda, nie sladené nápoje

vláknina – potraviny z celých zŕn, ovocie, zelenina, nedostatok – problémy s vyprázdňovaním, zápcha

minerálne látky – dôležité pre správnu funkciu organizmu, nedostatok napr. jódu – poruchy štítnej žľazy

vitamíny – sú nevyhnutné pre človeka, nedostatok spôsobuje ochorenia, zdroj – ovocie a zelenina A, D, E, K rozpustné v tukoch

ale aj škodlivé **umelé farbivá, konzervačné látky, umelé sladidlá.**

Vitamín	**Zdroj**	**Význam**
A	listová zelenina, mrkva, mlieko, pečeň	rast a dobrý zrak
B	strukoviny, orechy, bravčové mäso, mlieko	premena cukrov a bielkovín, tvorba červených krviniek
C	čierne ríbezle, citrusy, ovocie, kyslá kapusta	odolnosť voči chorobám
D	tvorí sa v koži pôsobením slnečného žiarenia, rybí tuk, mlieko	reguluje rovnováhu medzi vápnikom a fosforom