

Zdraví člověka

stav tělesné a duševní rovnováhy

faktory ovlivňující zdraví člověka:

- genetické předpoklady
- životní prostředí
- zeměpisné prostředí
- sociální podmínky
- vlastní chování jedince
- poznávací schopnosti jedince

Zdravá výživa

- **bílkoviny** – proteiny – stavební látky
 - rostlinné – luštěniny, obiloviny, brambory, těstoviny
 - živočišné – maso, mléko, vejce
- **sacharidy** – cukry – zdroj okamžité energie
 - jednoduché – sladkosti, med, ovoce, zelenina, cukr
 - komplexní – obilniny, brambory, luštěniny
- **tuky** – zásoba energie
 - rostlinné – olej
 - živočišné – máslo, sádlo
- **minerály** – stopové prvky
 - Fosfor - růst kostí a zubů
 - zdroj – potraviny s vysokým obsahem bílkovin
 - Vápník – kosti, srdce
 - listová zelenina, mléčné výrobky
 - Jód – štítná žláza
 - rybí tuk, špenát
 - Hořčík – zklidnění
 - listová zelenina, obilniny, luštěniny
 - Zinek – růst, hojení
 - rostlinná potrava
 - Draslík – srdce, svaly, nervy
 - ovoce, zelenina, obilniny
 - Selen – srdce, cévy
 - mléko, maso
 - Sodík, chlór – srdce, svaly, nervy
 - sůl, ryby, mléko, špenát, brambory
 - Fluór – zuby
 - vejce, obilniny, voda
- **vláknina** – čištění střev
 - luštěniny, obilniny, banány, brokolice, mrkev

- **vitamíny** – urychlovače (katalyzátory) procesů v organismu
- rozpustné v tucích A D E K rozpustné ve vodě C H B

Vitamin	Zdroj	Funkce	Hypervitaminóza	Avitaminóza
<u>A</u>	mléčný tuk, žloutek, játra, maso, plody, barevná zelenina	tvorba barviv na <u>sítnici</u> ,	nevolnost, padání vlasů, krvácení, porucha vidění, bolest kloubů	<u>šeroslepost</u> , vysychání <u>sliznic</u> , zastavení růstu, ztráta chuti
D	rybí tuk, <u>kvasnice</u> , <u>vejce</u> , <u>mléko</u> , <u>UV záření</u>	vstřebávání <u>Ca</u> a <u>P</u> v těle	nevolnost, zvracení, <u>ledviny</u>	osteomalacie, pobolívání kostí
<u>E</u>	rostlinné oleje, živočišné tuky, obilné klíčky, hovězí maso	zamezuje hromadění škodlivých látek,	zhoršení vstřebávání <u>vápníku</u>	neurologické potíže, <u>obranyschopnosti</u> , <u>anémie</u>
<u>K</u>	listová zelenina, <u>kvasnice</u>	<u>srážení krve</u> , mineralizaci kostí		poruchy krevní <u>srážlivost</u>

Vitamin	Zdroj	Funkce	Hypervitaminóza	Avitaminóza
<u>B₁</u>	<u>obiloviny</u> <u>kvasnice</u> , <u>játra</u> , <u>srdce</u> , <u>ledviny</u> a libové <u>vepřové maso</u>	metabolismus cukrů v <u>CNS</u> a svalech		únava, křeče svalstva, zánět nervů, beri-beri
<u>B₂</u>	<u>mléko</u> , <u>zelenina</u> , <u>kvasnice</u> , <u>játra</u> , <u>srdce</u> a <u>ledviny</u>	buněčné dýchání		malinový jazyk, koutky, poruchy ústní sliznice
<u>B₃</u>	játra, ledviny, maso, kvasnice, houby	syntéza RNA, DNA a bílkovin	zarudlá kůže, pocit tepla	zánět nervů, duševní poruchy, těžké průjmy
<u>B₅</u>	játra, kvasnice, hrách, maso, ryby, mléko, vejce	syntéza bílkovin		různé degenerace, pálení chodidel
<u>B₆</u>	<u>mléko</u> , <u>kvasnice</u> , obilné klíčky, maso, luštěniny	podporuje účinek vitamínu B ₁ a B ₂		pomalé hojení a regenerace sliznic
<u>B₉</u>	listové zeleniny, játra	tvorba červených krvinek		chudokrevnost
<u>B₁₂</u>	mléčné výrobky, <u>vejce</u> , červené maso, játra, <u>ledviny</u>	klíčový pro krvetvorbu		anémie
<u>C</u>	<u>černý rybíz</u> , citrón, pomeranč, jahody, zelí	dobrá stav vaziva a chrupavek, tvorba protilátek		únava, snížená odolnost, krvácení, vypadávání zubů, kurděje (skorbut)
<u>H</u>	ořechy, špenát, čočka, chléb	podporuje růst a dělení		záněty kůže, únava, deprese, svalové bolesti, nechutenství

Potravní pyramida správné výživy



Můj týdenní jídelníček

snídaně		
přesnídávka		
oběd		
svačina		
večeře		

snídaně		
přesnídávka		
oběd		
svačina		
večeře		

snídaně		
přesnídávka		
oběd		
svačina		
večeře		

snídaně		
přesnídávka		
oběd		
svačina		
večeře		

snídaně		
přesnídávka		
oběd		
svačina		
večeře		

snídaně		
přesnídávka		
oběd		
svačina		
večeře		

snídaně		
přesnídávka		
oběd		
svačina		
večeře		

Nemoc