Využitie potravy a premena látok

Potrava poskytuje **výživu** (energia a stavebné látky).

Proces výživy prebieha v 3 fázach:

1. **trávenie**
2. **vstrebávanie**
3. **premena látok (metabolizmus)**

1. **Trávenie** – chemický rozklad zložitých látok (tuky, cukry, bielkoviny) na jednoduché (živiny) pomocou **enzýmov**. Začína v ústnej dutine, končí v tenkom čreve.

2. **Vstrebávanie** – **v tenkom čreve**; proces, pri ktorom prenikajú živiny cez stenu tenkého čreva do krvi a miazgy.

3**. Premena látok** – biologická a chemická premena látok v **bunkách**.

Rozklad živín v bunkách za prítomnosti kyslíka sa nazýva **biologická oxidácia** (spaľovanie živín). **Vzniká** pri nej **energia**, ktorá sa spotrebúva:

1. na pohyb
2. na tvorbu telesného tepla
3. na tvorbu nových látok

Množstvo energie uvoľnené pri metabolizme sa vyjadruje v **kilojouloch (kJ)**.



Potravinová pyramída



Zásady zdravej výživy

1. Zdravá strava = pestrá strava
2. Stravujte sa pravidelne, častejšie a v menších množstvách.
3. Vypite denne aspoň jeden pohár mlieka.
4. Vypite denne aspoň 8 pohárov tekutín.
5. Ruky si umývajte mydlom pravidelne po použití WC, po príchode domov /zo školy, ihriska a pod./
6. Zuby si čistite po každom jedle /aspoň 2x denne – ráno a večer/.
7. Udržujte si primeranú hmotnosť.
8. Pravidelný pohyb je dôležitý pre zdravie človeka. Často cvičte.
9. Jedzte veľa ovocia a zeleniny.
10. Vyberajte si celozrnné výrobky.

Ochorenia – poškodenia TS

Tučnota – obezita je civilizačné ochorenie postihuje ľudí na celom svete

Alergie na potraviny – precitlivelosť organizmu napr. na oriešky, citrusy ......

Zápcha – málo pohybu, vlákniny v strave a zadržiavanie stolice môže byť príčinou až rakoviny

Hnačky – zápal čriev(prejedanie, mastné jedlá, pokazené, huby), pôsobením mikroorganizmov môže vzniknúť infekčná hnačka, ktorá potrebuje lekársku starostlivosť

Vredové ochorenia – vyvolané strachom a stresom (žalúdočné šťavy nahlodávjú sliznicu žalúdka)

Žlčové kamene – strava bohatá na tuky

Infekčná žltačka – vírusové ochorenie, choroba špinavých rúk ( hygiena )

Alkoholizmus – drogová závislosť