**MASTNÉ KYSELINY**

Doporučená množství esenciálních mastných kyselin ve výživě dospělého člověka:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **n-6** | **n-3** | |
| **linolová (LA) + arachidonová (AA)** | **alfa-linolenová (ALA)** | **EPA + DHA** |
| 14 g (Ž)  18 g (M) | 2 g (Ž)  2,5 g (M) | 250 mg (M, Ž) |

Pzn. Do kategorie n-6 patří např. ještě *gama-linolenová mastná kyselina; M-muži, Ž-ženy; EPA – eikosapentaenová MK; DHA – dokosahexaenová MK*

*Komentář:*

*Lidské tělo je schopné si vytvořit všechny mastné kyseliny, které potřebuje s výjimkou dvou: linolenová kyselina (LA) – n-3 a alfa-linolová kyselina (ALA) - n-6 mastná kyselina. Tyto mastné kyseliny musí organismus získat z potravy, proto jsou označovány jako „esenciální mastné kyseliny“. Obě tyto mastné kyseliny jsou nutné k zajištění růstu, mohou být však užity i k syntéze dalších mastných kyselin (např. arachidonová kyselina (AA) je tvořena z LA). Rovněž EPA a DHA je organismus schopen syntetizovat díky konverzi ALA. Řadíme je proto mezi podmíněně esenciální MK. Vzhledem k tomu, že konverze na eikosapentaenovou (EPA) a dokosahexaenovou (DHA) je omezena, doporučuje se do stravy zařadit i zdroje těchto mastných kyselin. ALA a i LA se nacházejí v rostlinných olejích.*

1. *Vypište hlavní potravinové zdroje uvedených esenciálních mastných kyselin (pro každou kategorii alespoň 3 potravinové zdroje):*

|  |  |
| --- | --- |
| ALA |  |
| EPA, DHA |  |
| AA, LA |  |

*2 A. Uveďte množství potravin (g) z tabulky 1, které pokryje doporučené množství ALA (~ 2 g).*

|  |  |
| --- | --- |
| **Potraviny** | **Množství potraviny (g) pokrývající** ALA (~ 2 g). |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*2 B. Navrhněte složení konkrétního denního jídla bohatého na zástupce n-3 MK, který byste doporučili jedincům s nízkým příjem esenciálních MK*

|  |  |
| --- | --- |
| **Jídlo**  (jednotlivé potraviny zaznamenávejte do řádku) | **Množství n-3 MK (g)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

K výpočtu použijte např. potravinové tabulky (k dispozici v knihovně): *Tuky, olejniny, oleje a orechy: [potravinové tabľuky spracované s použitím údajov z Potravinové banky dát VÚP]. Bratislava: NOI, 2000, 203 s. ISBN 8085330830,* nebo jakýkoliv jiný tištěný, elektronický, www zdroj, který bude obsahovat nutriční hodnoty mastných kyselin v potravinách. **Použitý zdroj uveď pod tabulku.**

*Další databáze zdroje:* <http://www.czfcdb.cz/>