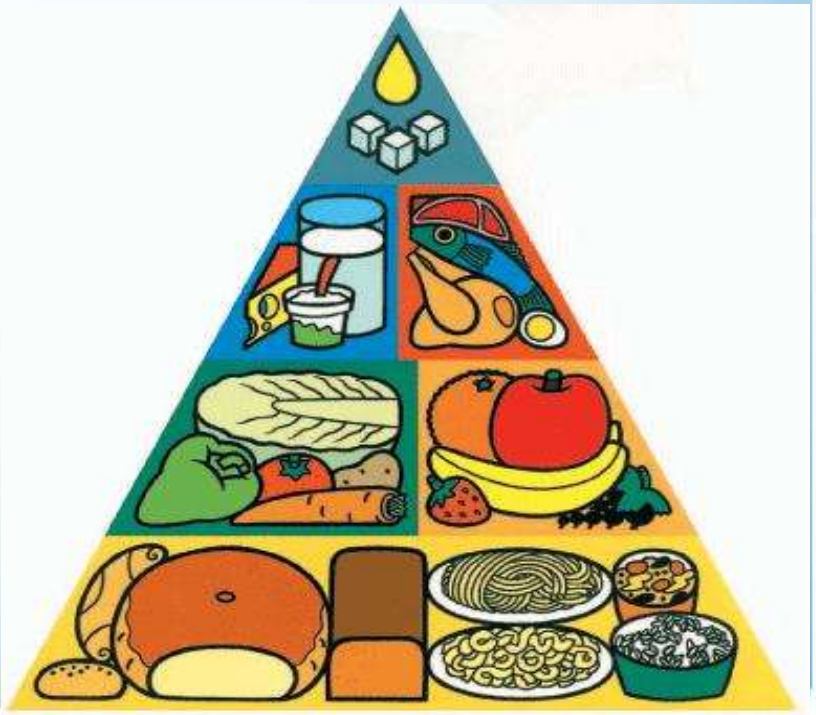
SACHARIDY

- Vznikají v přírodě v buňkách fotoautotrofních organismů asimilací vzdušného CO_2 v přítomnosti vody fotosyntézou
- Živina, která by měla být nejvíce zastoupená ve stravě (55-60% denního energetického příjmu)
- Nejrychlejší zdroj energie (mozek, srdce, svaly)
- Dodají stejné množství energie jako bílkoviny (17,2kJ)
- Není třeba se jich bát, pokud z nich budeme dobře vybírat a volit vhodnou dobu pro konzumaci

Zdroje sacharidů

- obiloviny, pečivo, přílohy
- ovoce, zelenina
- mléko, mléčné výrobky
- ořechy, semena, luštěniny
- sladkosti, zákusky



Funkce sacharidů

- rychlý zdroj energie pro CNS, červené a bílé krvinky
- krátkodobé nasycení (jednoduché cukry)
- brání - odbourávání bílkovin tělu vlastních
  - rychlé oxidaci tuků
- glukóza - základní energetický substrát každé buňky lidského těla
- ukládají se do zásoby ve formě glykogenu (ve svalech, játrech), vystačí cca na 12-18h.

Rozdělení sacharidů

1) Monosacharidy - glukóza (glu) – hroznový cukr
(1 cukerná jednotka) - fruktóza (fru) – ovocný cukr
- galaktóza (gal)

2) Oligosacharidy - maltóza (glu)-klíčky obilovin, sladu
(2-10 cuker.jednotek) - sacharóza (glu + fru)- řepa,cuk. třtina
- javorový sirup
- laktóza (glu + gal) - mléko

3) Polysacharidy - stravitelné-škroby (glu) – zdroj energie
(více než 10 cuker.jed.) (obiloviny, brambory, luštěniny, zelenina)
- nestravitelné (vláknina) – viz níže

4) Složené (komplexní) sacharidy- obsahují i jiné sloučeniny
(peptidy, proteiny a lipidy)

VLÁKNINA

- chemicky rozsáhlá skupina látek patřících mezi nestravitelné polysacharidy
- přirozená součást buněčných stěn rostlin
- není štěpitelná trávicími enzymy nacházejícími se v zažívacím ústrojí člověka
- částečně trávena v tlustém střevě bakteriální mikroflórou
- doporučený příjem 25-30 g/ den

! Skutečný příjem je mezi 10-15g/den !

DENNÍ DOBA	UVEĎTE POTRAVINY A NÁPOJE	MNOŽSTVÍ (g, ml)
SNÍDANĚ Čas: 8:30 h Délka konzumace: 3 min	Jídlo: actívia bílá Nápoj: černá káva - hořká	150g 200 ml
PŘESNÍDÁVKA Čas:	Jídlo: / Nápoj: voda	 500 ml
OBĚD Čas: h 11:45 Délka konzumace: 10 min	Polévka: / Jídlo: španělský ptáček s omáčkou (bez přílohy) Nápoj:	50g ; 200 ml
SVAČINA Čas: 14:45 3	Jídlo: banán Nápoj: černá káva + voda	170g 200 ml + 500 ml
VEČEŘE Čas: h 18:00 Délka konzumace: 10 min	Jídlo: rybízová bublanina, vařené kuře Nápoj: černá káva	100g ; 50g 200 ml
II. VEČEŘE Čas: 21:00	Jídlo: tyčinka s pažitkou Nápoj: voda	100g 500 ml
Spánek	od 22:30 do 7:05	

Datum: 11.10 Den: STŘEDA (2) KÓD:

DENNÍ DOBA	UVEĎTE POTRAVINY A NÁPOJE	MNOŽSTVÍ (g, ml)
SNÍDANĚ Čas: 6 h 0 Délka konzumace: 8 min	Jídlo: ROHLÍK + SALÁM VYSOČINA Nápoj: KÁVA + MLÉKO, ČAJ	45g, 30g. 250ml. 400ml.
PŘESNÍDÁVKA Čas: 8 5	Jídlo: JABLKO Nápoj:	240g
OBĚD Čas: 11 h 15 Délka konzumace: 15 min	Polévka: Jídlo: PÁREK + 2ROHLÍKY, ZÁVIN Nápoj: KÁVA + MLÉKO	200g, 90g, 110g 250ml.
SVAČINA Čas: 17.45 10	Jídlo: UZENÉ, chlÉb Nápoj: VODA	300g, 120g 300ml.
VEČEŘE Čas: 19 h 30 Délka konzumace: 15 min	Jídlo: KUŘECÍ MASO, RÝŽE, RAJČE 2x, ČOKOLÁDA Nápoj:	130g. 260g 200g, 17g
II. VEČEŘE Čas:	Jídlo: Nápoj:	
Spánek	od 22⁰⁰ do 5⁰⁰	

Druhy vlákniny

- rozpustná (bobtnající) - pektiny
  - některé hemicelulózy
  - inulin (artyčoky, topinambury, čekanka, cibule, česnek)
  - rostlinné gumy a slizy

- nerozpustná - lignin (otruby, semena ovoce-jahody, rybíz)
  - celulóza
  - některé hemicelulózy

Zdroje vlákniny

- **zelenina** (5 porcí za den)
- **ovoce** (2 porce za den)
- **obiloviny a pečivo (zvláště celozrnné),** denně
- **luštěniny, sójové maso, další výrobky ze sóji** (2-3/týd.)
- **ořechy a semínka**(každý den v malém množství)
- **houby**

Množství vlákniny v ovoci a zelenině závisí na obsahu vody

OBSAH VLÁKNINY VE 100g POTRAVIN

Ovoce a zelenina	g
Ananas	1,9
Angrešt	3
Avokádo	4,8
Banán	2
Borůvky	4,9
Brambory	3,2
Brokolice	**3**
Broskev	2,2
Celer	3,4
Celer řapíkatý	1,1
Cibule	2,6
Citrón	3,6
Cuketa	1,1
Červená řepa	2,5
Česnek	1,5
Fazolky zelené	3,6
Fíky čerstvé	3,4
Fíky sušené	12
Granátové jablko	2,7
Grep	2
Hlávkový salát	2,4
Hrášek čerstvý	7,4
Hrozny	2,1
Hruška	**3,3**
Jablko	3,1
Kapusta hlávková	4,2
Kedlubna	2,7
Kiwi	3
Kukuřice cukrová	4,7
Květák	2,7
Lilek	2,3
Maliny	6,4
Mandarinka	**1,7**
Meloun vodní	0,7
Mrkev	**3,5**
Petržel	4
Pomeranč	3
Rajčata	1,6
Rybíz černý	6,8
Rybíz červený	5,4
Ryngle	2,7
Ředkev	2,2
Ředkvičky	1,5
Řepa červená	2,8
Salátová okurka	**0,9**
Šípky	23,4
Špenát	1,8
Švestky	2,2
Švestky sušené, 5 ks	3
Třešně	2
Tykev	2,6
Zelí čínské	1,7
Zelí hlávkové bílé	2,7

Luštěniny	g
Fazole vařená	3,1
Hrách vařený	4,6
Sója naklíčená	2,6
Sója vařená	6,2
Sójové maso Sojavita	12,9
Ořechy a semena	**g**
Arašídy	7,6
Dýňová semena suš.	3,9
Lískové ořechy	8,7
Lněné semínko	27,9
Mandle	11,9
Obiloviny, mouka, pečivo	**g**
Bábovka	1,9
Bageta	2,5
Dalamánek	4,1
Chléb Fit slunečnicový	10
Chléb grahamový	6,4
Chléb kmínový	4,3
Chléb pšeničný bílý	4,3
Chléb pšeničný celozrn.	8,2
Chléb toustový bílý	4,5
Chléb toustový tmavý	7,1
Chléb žitný celozrnný	9,5
Knaeckebrot	12,4
Kellog´s Cornflakes	3
Knuspi kmínový	10,8

Miss FitEmco – celoz.	7,4
Miss FitEmco–oves. kaše	5,7
Otruby pšeničné	45
Ovesné vločky	7,2
Pohanka	12,2
Pšeničné klíčky	14
Racio chlebíček rýžový	2,9
Raciolky – jablko,skořice	2,2
Rohlík bílý	**4,5**
Rohlík bílý mléčný slaný	2,6
Rohlík celozrnný	**9,7**
Rohlík grahamový	6,2
Rohlík karlovarský	2,2
Rýže bílá loupaná vař.	0,5
Rýže natural	2,9
Rýže neloupaná vařená	0,9
Rýžové chlebíčky s polev.	0,9
Strouhanka	3,2
Suchar dietní	3
Šáteček s marmeládou	1,4
Šáteček s makem	4,1
Šáteček s ořechy	1,6
Šáteček s tvarohem	1,3
Vánočka bez hrozinek	2
Vánočka s hrozinkami	2,2
Veka	2,5
Závin jablečný	1,5

Funkce vlákniny v žaludku

- Díky své schopnosti nabobtnat zaplní část žaludku- zvyšuje tak pocit sytosti
- Regulace vyprazdňování tráveniny dál do střeva
- Vliv na metabolismus cukru

Funkce vlákniny v tenkém střevě

- Zpomaluje rychlost vstřebávání glukózy (vliv na glykemii)
- Snížení vstřebávání tuků a cholesterolu
- Rozpustná vláknina zde zpomaluje rychlost pasáže

Funkce vlákniny v tlustém střevě

- Zvyšuje objem stolice, zrychluje průchod tráveniny tlustým střevem a usnadňuje vyprazdňování
- Čistí střevo (mechanicky)
- Fermentací vlákniny vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem (energetický substrát pro buňky sliznice tlustého střeva)
- Vliv na imunitu člověka –podpora růstu a množení zdraví prospěšných bakterií (bifidobakterie, laktobacily,….) a tím pádem i ochrana před množením nežádoucí mikroflóry i rakovinovými onemocněními
- Také pomáhá vylučovat karcinogenní látky a těžké kovy z organismu

Děkuji za pozornost