**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 10. 2. 2018 | Blanka Neoralová

# Významné postavení základních živin ve vyváženém jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyznamne-postaveni-zakladnich-zivin-ve-vyvazenem-jidelnicku__s10010x10823.html

Energii a radost do života nám dodávají tři základní živiny v potravinách – sacharidy, bílkoviny a tuky. Jsou zdrojem energie, základní stavební jednotkou i nezbytné třeba pro vstřebávání některých vitamínů. Vyvážený jídelníček obsahuje tyto tři pilíře zdravé výživy ve správném zastoupení v přiměřeném množství.

## Základní zdroj energie

Sacharidy slouží jako hlavní zdroj energie. **Měly by tvořit 50-60 % naší**

**denní porce v potravinách.** Najdeme je především v mouce, tedy v pečivu, bramborách, rýži, těstovinách, v cereáliích… V těchto potravinách jsou složené sacharidy, které jsou pro nás mnohem užitečnější. Tělo je déle tráví a nemáme po nich brzy hlad.

Jednoduché sacharidy, které známe spíše jako cukry, najdeme samozřejmě ve sladkostech, sladkých nápojích, čokoládě, medu, ovoci. A také v krystalické podobě, v cukru. S těmito sacharidy bychom měli šetřit. Když nás popadne chuť na sladké, dejme si ovoce, zde je cukr doplněn užitečnými vitamíny a vlákninou. Pozor na snídaňové cereálie. Vybírejte jen ty, které mají obsah cukru do 28 %, tedy ne více než jednu třetinu.

## Základní stavební jednotky

Bílkoviny pro nás mají aminokyseliny – nezbytnou součást výživy. **Měly by tvořit 10-20 % z celkového denního příjmu.** Podílejí se na tvorbě svalů a tkání, pomáhají vytvářet hormony a enzymy, jsou součástí látek podporujících imunitu lidského těla.

**Bílkoviny nás dobře zasytí, jejich nedostatek se projevuje úbytkem svalové hmoty, zpomalováním metabolismu, špatným hojením oděrek a ran.** Cítíme se stále unaveni, také se nedaří hubnout. Najdeme je v mléčných

výrobcích, rybím mase, červeném mase, vajíčkách, luštěninách.  V uzeninách sice jsou bílkoviny, avšak v malém množství, převažují zde nevhodné tuky a sůl.

**Doporučujeme naše video: Základní živiny v našem jídelníčku**

# Nepostradatelné tuky

Tuky nám dodávají nejvíce energie. **Jejich denní konzumace by neměla přesáhnout 30 % z celkového denního příjmu. Tuky jsou prospěšné pro vstřebávání vitamínů, které jsou rozpustné v tucích (např. A, D, E, K).** Jsou také zdrojem esenciálních mastných kyselin, které si náš organismus neumí vyrobit sám. Tuky potřebujeme pro správný růst a vývoj, tvorbu pohlavních hormonů. Jsou nedílnou součástí buněčných membrán.

**Tuky jsou kaloricky velmi vydatné. Pro srovnání – 1 g bílkovin nám dodá 17 kJ, zatímco 1 g tuků 38 kJ. Proto bychom měli pečlivě vybírat, jaké budeme konzumovat.** Tuky jsou rostlinného i živočišného původu, prospěšnější jsou rostlinné, ale ani živočišným se nemůžeme zcela vyhýbat. Čestnou výjimku tvoří živočišný rybí tuk, který má pro nás mnoho dalších benefitů. Živočišné tuky jsou zejména v másle a sádle, rostlinné tuky v olejích, oříšcích a nejrůznějších semenech.

V živočišných tucích najdeme nasycené mastné kyseliny, které nám spíše škodí. Užitečnější jsou nenasycené mastné kyseliny. Jako jejich cenný zdroj poslouží rostlinné oleje lisované za studena, rybí maso, ořechy.  Pozor na skryté tuky s obsahem transmastných kyselin, které jsou často v průmyslově zpracovávaných potravinách. Vyhněme se proto sladkostem a sušenkám s polevami, náhražkám čokolád, trvanlivému pečivu… Transmastné kyseliny jsou hlavním původcem nemocí jako infarkt, mozková mrtvice, diabetes 2. typu.

**Pro své zdraví si vybírejte polotučné mléčné výrobky, libové maso, rostlinné oleje, z uzenin libovou šunku.**

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz