



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 11. 2012 | bno

Co se děje s energií v našem těle?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-se-deje-s-energii-v-nasem-tele_s10010x7375.html

O energii slycháme pořád. Ať již v kontextu jaderných, tepelných či větrných elektráren anebo v případě našeho každodenního života. Jak často jen používáme ve spojení „nějak na to už nemám energii“, „jsem bez energie“ nebo naopak „jsem přímo nabitá energií“!



O energii slýcháme pořád. Ať již v kontextu jaderných, tepelných či větrných elektráren anebo v případě našeho každodenního života. Jak často jen používáme ve spojení „nějak na to už nemám energii“, „jsem bez energie“ nebo naopak „jsem přímo nabitá energií“!

Energii, kterou přijímáme z potravy, naše tělo využívá různými způsoby. K čemu ji vlastně potřebuje a co se děje s energií uvnitř našeho těla?

Energetický výdej se skládá ze tří složek – bazálního metabolismu, energie potřebné na trávení potravy a energetického výdeje na pohybovou aktivitu.

Energie bazálního metabolismu

Tato energie je potřebná pro zachování životních funkcí organismu (tj. činnosti srdce, plic, zažívání, funkce ledvin a metabolické funkce buněk) za stavu naprostého duševního a tělesného klidu za normální teploty. Bazální

metabolismus představuje největší část celodenního výdeje energie – přibližně 60-70 % a jeho hodnota je závislá na pohlaví, věku a podílu svalové hmoty.

Energie potřebná na strávení potravy

Tuto energii můžeme znát také pod názvem termický efekt jídla. Je to energie potřebná k trávení, vstřebávání a zpracování přijaté potravy. Termický efekt se odhaduje na 10-15 % z celodenního energetického výdeje. Jeho hodnota je závislá na množství požitého jídla, jeho konzistenci a složení.

Energetický výdej na pohybovou aktivitu

Toto je třetí a nejvíce variabilní složka energetického výdeje. Její hodnota se pohybuje okolo 20 % u lidí neaktivních, okolo 50 % u sportovců a lidí mimořádně aktivních. Tuto složku energetického výdeje můžeme výrazně ovlivnit svým chováním. Pohybová aktivita zvyšuje výdej energie při samotném pohybu a cvičení, při déletrvajících aktivitách navíc přetrvává po určitou dobu vyšší výdej energie, než je klidový.

Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie je jedním z nejčastějších důvodů vzniku obezity. I proto je pro naše fyzické i psychické zdraví velmi důležité naučit se s energií efektivně hospodařit. Více o způsobech, jimiž můžeme optimálně regulovat energii ve svém těle, se dozvíte v našem článku „**Jak být**

plni energie? Naučte se svou energii efektivně využívat“.

Copyright © 2023

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