



Z čeho se skládá člověk II.

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Z-ceho-se-sklada-clovek-II._s10012x7587.html

Z čeho se skládá člověk? Existuje nějaký ideální poměr, v němž by měly jednotlivé složky lidského těla být? Co hrozí, pokud je některé ze složek více a jiné naopak nedostatek?



Zaostřeno na lidské tělo

Lidský organismus je složen z vody, tuku, bílkovin, cukrů a minerálních látek. V každém lidském těle je však poměr mezi jednotlivými složkami různý. Odlišujeme se nejen absolutním množstvím svalů, tuku a kostí, ale také vzájemnými poměry mezi jednotlivými tkáněmi.

V prvním díle jsme se zaměřili na svalovou hmotu a tělesný tuk. Nyní obrátíme naši pozornost k vodě a bílkovinám v našem těle.

Voda v lidském těle

Voda tvoří jak v případě ženského, tak i mužského těla více než jeho polovinu. U dětí je obsah vody v organismu vyšší, tvoří 70–80 % těla. Vodu náš organismus nezbytně potřebuje. To dokládá i fakt, že člověk bez vody vydrží jen 6–8 dní, pak přijde o více než 11 % vody ze svalů nebo tukové tkáně a zemře.

Když je vody více, než je zdrávo...

Voda v lidském těle se skládá z vody vnitrobuněčné a mimobuněčné. Pokud je index zadržování (retence) vody v některé části těla vyšší než jeho průměrná hodnota, vznikne v této části těla zvýšené zadržování vody neboli otok. Příčiny otoků mají většinou hlubší kořeny, často ve vážnějších zdravotních problémech, které jsou spojené s onemocněním ledvin, jater, podvýživou či zánětlivými onemocněními.

Bílkoviny

Všechny tkáně a každá buňka v těle obsahují bílkoviny. Tvoří část svalů, kostí, vlasů, nehtů a kůže. Různé bílkoviny se dále podílejí na činnosti enzymů, hormonů a neurotransmiterů. Bílkoviny jako např. hemoglobin, myoglobin a další, neustále udržují tělesné tkáně v dobrém stavu a zajišťují zdraví celého organismu. Je dobré vědět, že zvýšená spotřeba bílkovin se neprojeví ve zvýšení síly. Jediný způsob zvýšení objemu svalů a síly spočívá ve cvičení.

Tělo využije pouze tolik bílkovin, kolik potřebuje pro zajištění všech funkcí, a vzhledem k tomu, že mnoho potravin s vysokým obsahem bílkovin obsahuje i mnoho tuku, a mají tedy velkou energetickou hodnotu, dochází ke zvyšování tělesné hmotnosti nárůstem tukových vrstev. Pro zachování dobrého zdravotního stavu je proto nezbytné jíst dobře vyváženou stravu a vyvarovat se nadbytku bílkovin.

Každý jsme jiný, nejen naší povahou, vzhledem a názory, ale také složením našeho těla. Abychom se cítili skutečně dobře, měli bychom dbát na duši i na tělo. A pokud jde o tělo, přijímat vyváženou stravu a vyvíjet pravidelně pohybovou aktivitu.

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