

# ZÁKLADNÍ POJMY VE VÝŽIVĚ

## Výživa je:

- součástí **životního stylu**
- ovlivňována socioekonomickými podmínkami
- faktorem, který má uspokojovat člověka i z hlediska **psychologického**
- zdrojem **energie**, potřebných **živin**, **vitaminů** a **minerálních látek**,

Poznámky:

Člověk během historického vývoje měnil výběr potravin, způsob jejich získávání i možnosti úpravy. S vývojem stravování se ustálily některé základní pojmy:

- **Strava** = souhrn všech požívatin, které člověk jí a pije (konzumuje).  
Příklad: strava smíšená, vegetariánská, makrobiotická apod.
- **Poživatiny** = jednotlivé složky stravy. Zabezpečují pro organismus dostatečný přísun vody, energie a základních živin, minerálních látek a vitaminů. Dělí se na:
  - a) **Potraviny** = požívatiny živočišného nebo rostlinného původu, které se po průmyslovém nebo kuchyňském zpracování uplatňují ve výživě člověka (příklad: maso, mléko, vejce, chléb, mouka apod.). Obsahem energie a živin přispívají k uspokojování energetických a výživových potřeb lidského organismu.
  - b) **Pochutiny** = jsou požívatiny, které svou chutí, vůní a obsahem specifických látek působí na chuť, stravitelnost požívatin nebo na činnost trávicího ústrojí (příklad: čaj, káva, koření). Jejich výživová hodnota je z hlediska základních živin nepatrná nebo žádná.
  - c) **Nápoje** = dodávají potřebnou tekutinu k rozpouštění živin, k přepravě, k látkové přeměně a k vylučování nevyužitých látek (příklad: voda, čaj, limonáda, pivo, víno apod.). Některé nápoje mají výživovou i energetickou hodnotu - (např. nápoje z ovocných šťáv, dření, slazené nápoje), některé mohou být v nadměrném množství zdraví škodlivé (alkohol).

**Jídlo** = požívatina (požívatiny), které člověk jí v určité době s určitou pravidelností.

Příklad: denní jídla - vyvinula se v jednotlivých zemích dle místních zvyklostí, u nás: snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře.

**Pokrm** = samostatná součást jídla - např. dušené vepřové maso s bramborem, květák s novými brambory.

**Příkrm** = součást pokrmu (např. knedlíky, brambory, rýže), bez něž by nebyl pokrm úplný.

**Příloha** = samostatný doplněk pokrmu, který není jeho nezbytnou součástí. Příklad: salát zeleninový, ovocný, těstovinový, kompot ovocný.

**Obloha** = slouží k estetickému, chuťovému a výživovému zdůraznění pokrmu. Příklad: zelenina, ovoce, kečup, hořčice.

**Dieta** = předepsaný stravovací systém, který odpovídá zdravotnímu stavu, psychické a fyzické zátěži. Trvalá dieta je nezbytná u diabetes mellitus, chronických onemocnění žaludku, ledvin, jater, srdce a cév apod.

K základním pojmům ve výživě patří **výživová (nutriční) hodnota stravy**. Je dána obsahem **energie**, **základních živin (bílkoviny, tuky, sacharidy)**, **vitaminů a provitaminů**, **minerálních látek a vody**.

**Doporučené výživové dávky (DVD)** představují **denní přívod živin, který kryje potřebu většiny zdravých příslušníků určité populační skupiny**. Leží v pásmu mezi velikostí přívodu živin, při kterém dochází k **projevům nedostatku (karence)** a hodnotami příjmu, u nichž **hrozí intoxikace nebo onemocnění z nadbytku živiny**. Toto pásmo je pro jednotlivé živiny různě široké. DVD jsou členěny podle **pohlaví, věku a pracovního zatížení**. Jednotlivci mohou mít odlišné nároky, neboť nejsou všichni „průměrní“.

# ZÁKLADNÍ POJMY VE VÝŽIVĚ

Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto abychom žili

## STRAVA

souhrn všech poživatin, které člověk jí a pije

### Poživatin

#### Potraviny

původu

##### rostlinného

- brambory, luštěniny, obiloviny
- zelenina, ovoce
- ořechy - semínka

Jsou zejména zdrojem

energie  
rostlinných bílkovin,  
tuků  
sacharidů  
vlákniny  
vitaminů  
minerálních prvků

##### živočišného

- vejce
- maso a masné výrobky, vnitřnosti
- mléko a mléčné výrobky

Jsou zejména zdrojem

energie  
živočišných bílkovin, tuků  
vitaminů  
minerálních  
látek - Ca, Fe

#### Pochutiny

- koření
- káva
- čaj

Jejich výživová hodnota je z hlediska základních živin nepatrná nebo žádná. Působí na chuť, na stravitelnost poživatin nebo na činnost trávicího ústrojí

#### Nápoje

- voda
  - z vodovodu, balená, sycená
- minerálky, ovocné šťávy
  - džusy, limonády
- alkoholické nápoje
  - pivo, víno, lihoviny

Jsou zdrojem tekutiny. Některé mají výživovou i energetickou hodnotu (ovocné šťávy), některé mohou být ve větším množství zdraví škodlivé (lihoviny).

#### Výživová hodnota stravy

je dána obsahem energie, bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů, minerálních látek a dalších látek, které jsou důležité pro správnou funkci lidského organismu.

#### Výživové doporučené dávky

představují **denní přívod živin, který kryje potřebu většiny zdravých příslušníků populace. Členěny jsou podle pohlaví, věku a pracovního zatížení.** Jednotlivci mohou mít odlišné nároky, neboť nejsou všichni „průměrní“.