

III. Prišiel som, videl som, zjedol som

Rozdelenie potravín

Potraviny delíme na nízkoenergetické, vysokoenergetické, nízkoenergetické, plnotučné, sladké, slané, mastné, diétne, s vysokým obsahom vlákniny, s nízkym obsahom vitamínov... „A dost! Už mi dajte niečo na jedenie a svoje rozborý si nechajte!“

Radi by sme si nechali múdre rady, ale keď chceme čo najpríjemnejšie chudnúť, nejakým informáciám sa vyhnúť nemôžeme.

Všetky potraviny sa skladajú z bielkovín, tukov, sacharidov, vlákniny, minerálov a vitamínov. Každá táto zložka má svoju nezastupiteľnú úlohu pre naše telo. Pri trávení sa ďalej štiepia na čo najjednoduchšie častice. Tie sa potom pri ďalšom pôsobení enzýmov, hormónov a iných látok dopravujú na rôzne miesta podľa aktuálnych potrieb tela.

Obľúbené moderné príslovie: „Si to, čo ješ“, je teda úplne pravdivé. Záleží iba od nás, čo svojmu organizmu ponúkame, v akom množstve a kvalite. A naše telo sa nám za to aj odmení. Keď sa oň staráme poriadne, nestrákame mu samé tuky a cukry, má dostatok vitamínov a minerálov, je spokojné a riadne funguje. Ak mu dodávame samé tuky a sacharidy, začne byť tučné, lenivé až trucovité a samý neuh.

A to už stojí za to, trochu sa posnažiť, čo hovoríte?

Bielkoviny

Bielkoviny sú nenahradiťelné, predstavujú stavebný materiál organizmu. Pomáhajú bojovať proti infekciám, transportujú látky v tele a sú podstatou enzýmov a hormónov.

Bielkoviny delíme na živočíšne a rastlinné, ich základným stavebným prvkom sú aminokyseliny. Aminokyseliny, ktoré si telo nedokáže samé vyrobiť, sa nazývajú esenciálne a musíme ich preto prijímať potravou. Pôvodne sa predpokladalo, že esenciálne aminokyseliny sa nachádzajú iba v živočíšnych bielkovinách, ale zistilo sa, že ich obsahujú aj rastlinné bielkoviny.

V akých potravinách bielkoviny hľadať? Živočíšne predovšetkým v mäse, vajciach a mliečnych výrobkoch. Rastlinné v strukovinách, teda napr. v šošovici, hrachu, fazuli, sóji.

Energeticky sú bielkoviny málo výdatné – 1 g obsahuje približne 17 kJ energie. Ako zdroj energie ich telo využíva len v stave núdze, až keď spotrebuje zásobu tukov a sacharidov (pri hladovaní alebo nedostatku inzulínu v tele).

Tuky

Základnú stavebnú zložku rastlinných aj živočíšnych tukov tvoria zlúčeniny glycerolu a mastných kyselín. Od typu mastných kyselín a ich vzájomného pomeru závisia vlastnosti tukov.

Mastné kyseliny sa delia na nasýtené a nenásýtené. Ak jeme príliš veľa tukov obsahujúcich nasýtené mastné kyseliny (maslo, masť, tučné mäso, tučné mliečne výrobky), začne to mať na nás veľmi nepriaznivé následky. Smutné je, že práve tieto tuky sú ukryté v mliečnych, mastných jedlách a v sladkostiach, takže ich konzumáciu si často ani neuvedomujeme. oveľa výhodnejšie je jesť nenásýtené mastné kyseliny. Nachádzajú sa hlavne v rastlinných výrobkoch – v kvalitných rastlinných olejoch (slniečnicový), v kvalitných margarínach, orechoch, avokáde, v morských a sladkovodných rybách.

V dnešnej dobe sú už tuky rehabilitované, nepozera sa na ne iba ako na nepriateľov. Má to niekoľko dôvodov. Sú zdrojom esenciálnych mastných kyselín, ktoré telo nevyhnutne potrebuje. V tukoch sú však rozpustné aj niektoré vitamíny (A, D, E, K), ktoré by organizmus inak nedokázal spracovať.

Pri výbere vhodných tukov by sme mali brať do úvahy nielen ich energetickú hodnotu, ale aj zloženie mastných kyselín, druh tuku, množstvo obsiahnutého cholesterolu a vhodnosť ich použitia.

Sacharidy

Sacharidy sa pôvodne nazývali uhľohydráty, teraz ich poznáme ako cukry a škroby.

Nájdeme ich vo väčšine potravín, od sladkostí a ovocia, kde sa nachádzajú prevažne jednoduché cukry, cez obilie (vrátane ryže) a výrobkov z neho, napr. pečiva, cestovín, až po strukoviny a zemiaky, ktoré obsahujú najmä škroby, teda zložené sacharidy.

Všetky sacharidy sa väčšinou premieňajú na konečný produkt – glukózu – základný využiteľný zdroj energie pre telesné a duševné aktivity.

Z hľadiska výživy a čo najvýhodnejšieho príjmu energie si musíme na sacharidy posvietiť trochu viac a zoznámiť sa s ich delením.

Monosacharidy

Bežne sa označujú ako cukry alebo jednoduché sacharidy. Monosacharidy sa vstrebávajú priamo a sú zdrojom najrýchlejšie využiteľnej energie, čo je výhodné napríklad pri športovaní. Jedným z nich je glukóza, hroznový cukor, ktorú nájdeme v mede, v ovocí, najmä v hrozne alebo ako výrobok Glukopur.

Ďalší jednoduchý cukor je fruktóza alebo ovocný cukor. Nájdeme ho tiež v ovocí, mede, obilí alebo ako výrobok Fruktopur.

Disacharidy

Sú tvorené dvoma molekulami monosacharidov. Predstavujú významnú časť nášho jedálneho lístka. Nájdeme ich v repnom alebo trstinovom cukre (sacharóza), mlieku (laktóza), v slade a pive (sladový cukor, maltóza).

Polysacharidy

Sú tvorené viacerými molekulami monosacharidov. Slúžia buď ako zásoba energie pre rastliny (škroby), živočíchy (glykogén) alebo majú stavebnú funkciu (celulóza). Tie najzložitejšie tvoria rozpustnú a nerozpustnú vlákninu.

Vláknina

Vláknina nemá žiadnu výživnú hodnotu. Rozpustná vláknina sa skladá z rastlinných buniek, ktoré majú schopnosť vo vode napučiavať, a tým zväčšovať svoj objem. Nerozpustná vláknina vodu síce viaže, ale nenapučiava. Vláknina prechádza črevom bez zmeny, netrávi sa, ani sa nevstrebáva. **Rozpustnú vlákninu obsahuje hlavne ovocie, zelenina, strukoviny a orechy, nerozpustnú obilniny a semená.** V bielom pečive ju teda nenájdete, skúste ražný chlieb...

Vláknina je nestráviteľná časť rastlinnej potravy, ktorá pomáha pohybu potravy tráviacou sústavou, vstrebáva vodu a viaže na seba niektoré látky z potravy, napríklad cholesterol.

Zdroje vlákniny

Rozpustná vláknina sa nachádza v mnohých druhoch potravín. Nájde ju napríklad v strukovinách, obilninách, ovocí a hlavne v zelenine.

Veľmi odporúčaný zdroj vlákniny je **Psyllium** - indický skorocel. Ako zdroj vlákniny sú najdôležitejšie práve semená, pretože majú vysoký obsah slizu. Ten v zažívacom trakte viaže vodu, čím sa vytvorí gél, ktorý až štvornásobne zväčší objem, a tak napomáha činnosti čriev a ich šetrnému a rýchlemu vyprázdňovaniu.

Nerozpustnú vlákninu nájdeme hlavne v celozrnných jedlách, otrubách, orechoch a semenách, v šupkách ovocia a paradajok.

Glykemický index potravín

Glykemický index potravín nám, zjednodušene povedané, hovorí, za ako dlho po zjedení určitého jedla dostaneme znova hlad. Čím sladšie je jedlo, tým skôr máme hlad, chceme opäť sladké, hlad však dostaneme ešte rýchlejšie, dáme si znova sladkosť a ďalšiu a ďalšiu a vlastne už nemusíme nikdy prestať!

To je teda chmúrna vízia, radšej sa s glykemickým indexom zoznámime.

Ak zjeme čistý cukor, vyletí nám hodnota glykémie (množstvo cukru v krvi) veľmi rýchlo nahor. Organizmus dostane príkaz rýchlo ju spotrebovať, nárazovo vyplaví väčšie množstvo inzulínu, vďaka ktorému sa glukóza z krvi veľmi rýchlo presunie do pečene a nás opäť prepadne svrbenie na jazyku, akože niečo dobré by neuškodilo... A hneď nám naskočí nejaké to kilo nadváhy. Navyše môžeme byť nervózni a protivní a vlastne ani nevieme prečo. Len zasvätení budú tušiť, že to spôsobila nevyrovnaná hladina cukru v krvi.

Naproti tomu potraviny s nízkym glykemickým indexom žiadne vzbury v organizme nespôsobia. Počas jedla sa nám vyplaví primerané množstvo inzulínu, v pokoji jedlo strávime a po uplynutí nejakej tej hodiny sa môžeme znova najesť.

Glykemický index (skratka GI) je veličina, ktorá udáva rýchlosť využitia glukózy telom z určitej potraviny. Vychádza sa z toho, že glukóza má glykemický index rovný 100. Ďalej GI ovplyvňuje veľa faktorov, ku ktorým patrí obsah vlákniny v potravine, postup prípravy, dĺžka varenia danej potraviny a pod. Čím je jedlo rozvarenejšie (cestoviny, ryža), tým je jeho GI vyšší, pretože škroby sú premenené na jednoduchšie cukry a tie sa rýchlejšie vstrebávajú.

