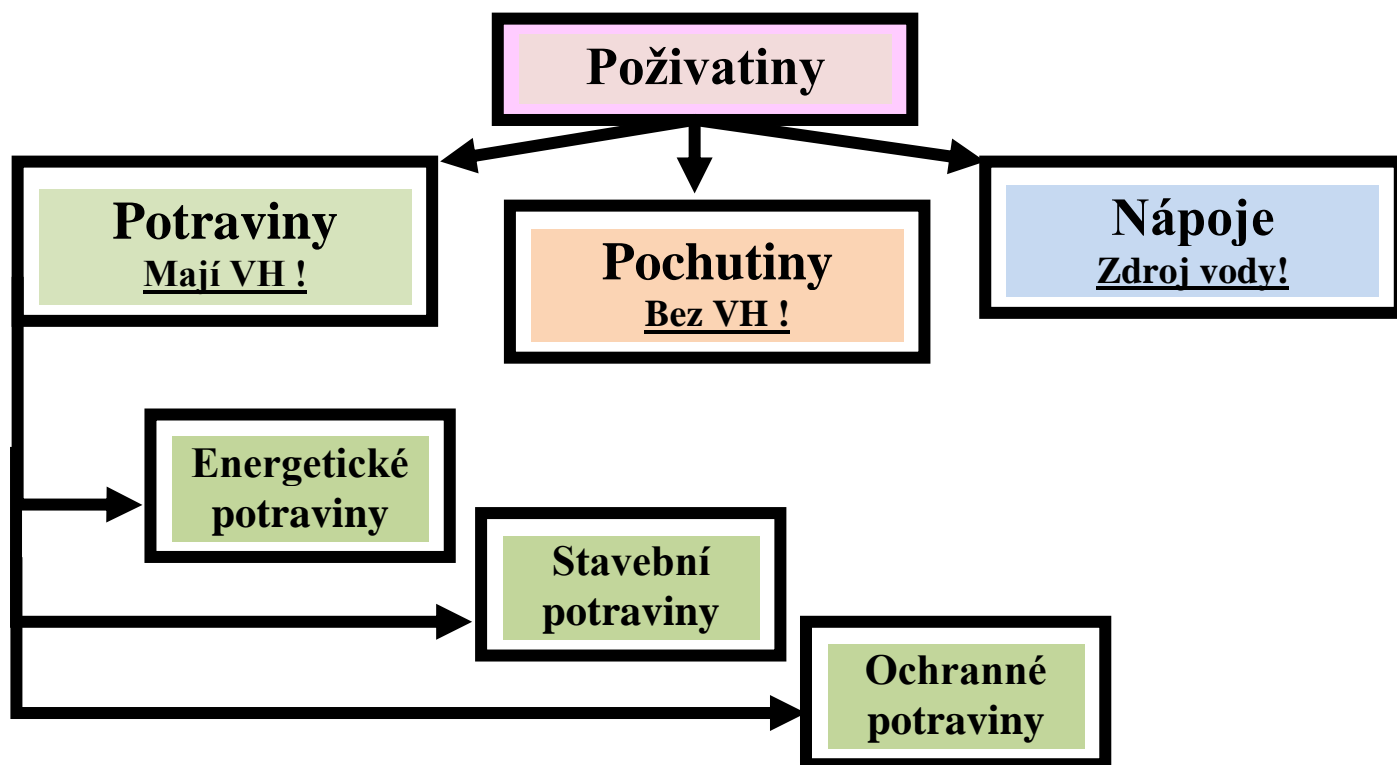


Užitné vlastnosti potravin, rozdělení poživatin

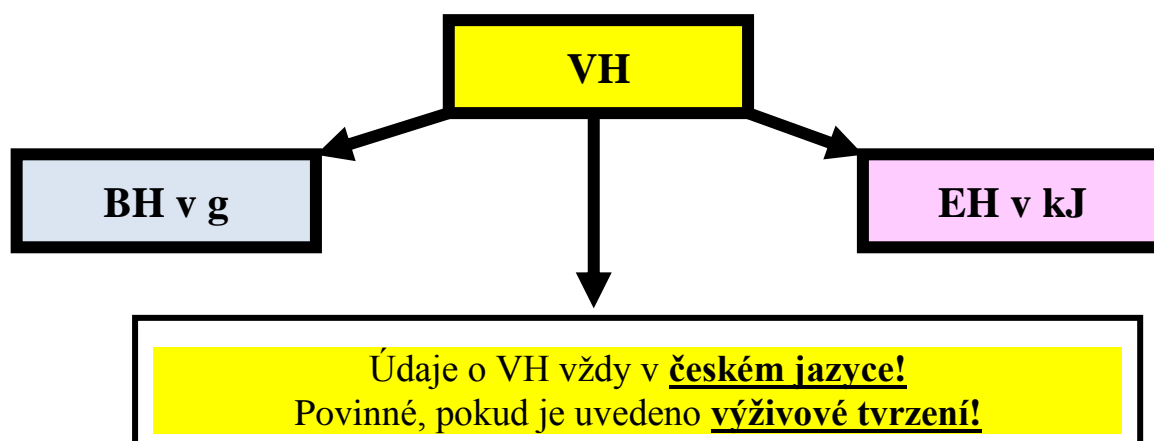


Jednoduché živiny – přímo se vstřebávají v tenkém střevě

Základní živiny – složité sloučeniny, které se před vstřebáním nejprve štěpí na jednodušší složky

Balastní látky – nestavitelné odpadní látky, které podporují peristaltiku (střevní vlnu)!
Zejména **celulóza (vláknina)**!

WHO – světová zdravotnická organizace – vydává výživová doporučení, zakladatel CAC



Výživové tvrzení = tvrzení výrobce o **nestandardním složení** výrobku!

Zákon 110/97 Sb – o potravinách a tabákových výrobcích

řeší problematiku uvádění potravin na trh, tzn. problematiku **zdravotní nezávadnosti a bezpečnosti** potravin, **značení potravin a označování trvanlivosti**. Součástí zákona jsou **komoditní vyhlášky**, které stanoví požadavky na základní výrobové kategorie.

GDA - doporučené denní množství (DDM, DDD)

GDA jsou doporučená denní množství energie a živin (bílkovin, sacharidů, cukrů, tuků, nasycených mastných kyselin, vlákniny, sodíku), která představují optimální složení každodenního vyváženého jídelníčku zdravého jedince.

Požadavky na výživu se však mění v závislosti na věku, hmotnosti, pohlaví a úrovni fyzické aktivity. Proto tato doporučená denní množství představují orientační hodnoty, které byly stanoveny pro zdravého člověka s průměrnou hmotností a průměrnou fyzickou aktivitou.

Výpočty EH

Dokonalým štěpením se uvolní z:

1 g bílkoviny 19,3 kJ 1 g sacharidu 16,3 kJ 1 g tuku 38,9 kJ

Výpočet EH potravin:

EH potravin = EH obsažených bílkovin + EH obsažených sacharidů + EH obsažených tuků

Výpočet denní energetické spotřeby jedince

Denní spotřeba = základní spotřeba + spotřeba na výkon
4 kJ / kg / hod + 2 – 12 kJ / kg / hod (dle pracovního výkonu)

Výpočet denní energetické spotřeby jedince

Denní spotřeba = základní spotřeba + spotřeba na výkon
4 kJ / kg / hod + 2 – 12 kJ / kg / hod (dle pracovního výkonu)

60 kg student, 1 průměrný školní den:

Základní spotřeba organismu (zahrnuje i spánek – např. 8 hodin) – $4 \times 60 \times 24 = 5760$ kJ

Škola – $4 \times 60 \times 7 = 1680$ kJ

Volný čas (24 hod - spánek – škola = 24 - 8 - 7 = celkem 9 hodin):

Sportovní aktivity, intenzivní (1 hodina) – $10 \times 60 \times 1 = 600$ kJ

Doprava (2 hodiny) – $4 \times 60 \times 2 = 480$ kJ

Brigáda, středně těžká fyzická práce (4 hodiny) - $6 \times 60 \times 4 = 1440$ kJ

Lehká duševní či fyzická aktivita (TV, počítač, četba, chůze ... 2 hodiny) – $4 \times 60 \times 2 = 480$ kJ

Celkový výdej energie = $5760 + 1680 + 600 + 480 + 1440 + 480 = 10\ 440$ kJ

Údaje o BH

Vitamíny a minerální látky (potravní doplňky):

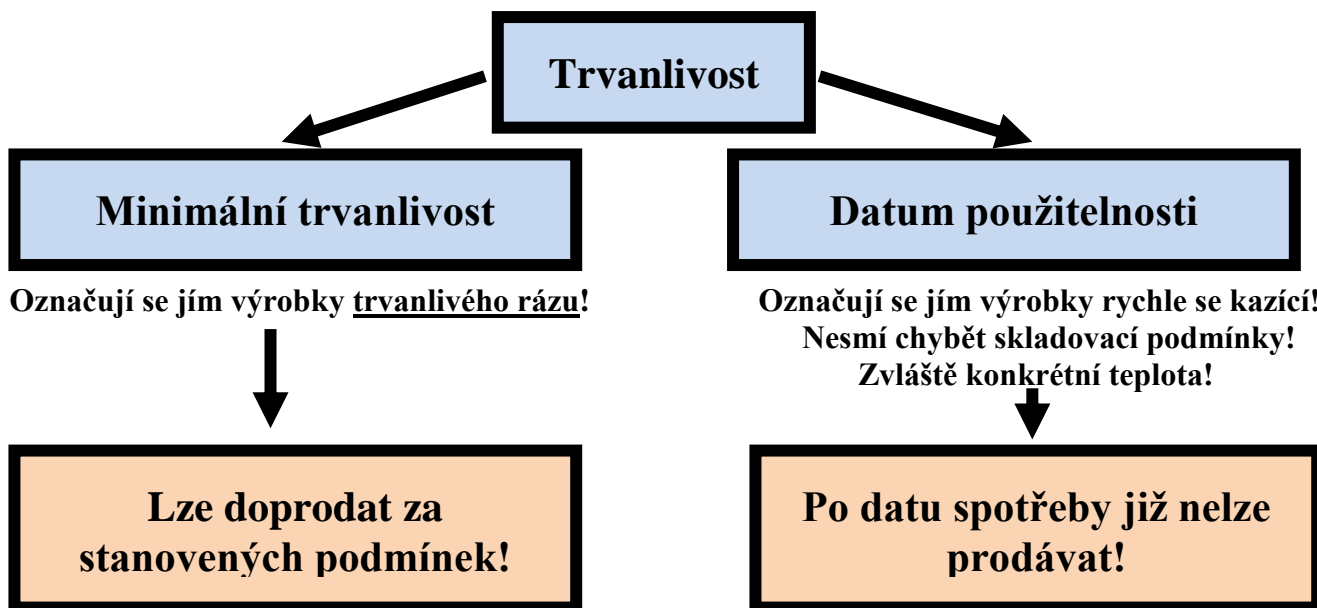
Vyznačit v % DDD ! Povinný údaj pokud obsah převyšuje 15 % DDD!

Fortifikace potravin = obohacování potravin potravními doplňky!

Zákon o potravinách stanoví druhy potravin, které lze obohacovat a také potravní doplňky, které k tomu smí výrobce použít. Stanoví také tzv. referenční dávku, což je maximální množství potravního doplňku, jímž lze určitou potravinu obohatit!

BH klesá – skladováním, působením škodlivých vlivů, tepelnou úpravou!

Dle zákona O potravinách č. 110/97 Sb lze označovat trvanlivost 2 způsoby podle druhu potraviny:



Doprodej potravin s prošlou minimální trvanlivostí:

Od odpovědnost přebírá prodejce!

Doprodej potravin pro děti s prošlou minimální trvanlivostí:

Od odpovědnost přebírá prodejce!

Výrobky bez označení trvanlivosti:

nebalené ovoce, zelenina, pečivo, víno, lihoviny, cukr

Organoleptická hodnota

Posuzují se vlastnosti hodnotitelné smysly – barva, chuť, vůně, vzhled, konzistence výrobku

Konzumní pohotovost

Udává se podle časových nároků spojených s úpravou potraviny!

- Konzumně pohotové (hotové výrobky)
- Středně pohotové (polotovary)
- Konzumně nepohotové (suroviny)

**Sleva! Prošlá trvanlivost!
Nevhodné pro dětskou výživu!**

