

Hodnota potravín

U potravín rozlišujeme:

Energetickú hodnotu potravín

- je vyjadrená množstvom energie obsiahnutej v základných živinách (bielkoviny, sacharidy, tuky), ale aj v niektorých organických látkach
- ide o množstvo energie, ktorá sa môže z nich uvoľniť úplným spálením alebo dokonalým využitím v organizme
- vyjadruje sa v **kilojouloch – kJ** alebo **kilokalóriach – kcal** a platí (**1kcal = 4,186 kJ**)
- využiteľná energia bielkovín **17,2 kJ/g**, sacharidov **17,2kJ/g** a tukov **38kJ/g**
- najviac energie do organizmu dávajú potraviny s vysokým obsahom tukov, ale energia sa z nich uvoľňuje pomaly
- potraviny s vysokým obsahom sacharidov sú rýchlym zdrojom energie
- bielkovinové potraviny telo používa na stavbu a obnovu buniek a len niekedy ako zdroj energie (hladovanie)
- **energetickú hodnotu potravín zistíme** (obsah sacharidov S, bielkovín B, tukov T):
EH potraviny = (17,2. B) + (17,2.S) + (38.T)

Biologickú hodnotu potravín

- potrava je nielen zdrojom energie, ale aj zdrojom látok potrebných pre organizmus (bielkovín, sacharidov, tukov, vitamínov, minerálnych látok,...)
- podľa toho koľko je týchto látok v potrave, hovoríme o **biologickej hodnote potravín**:
Biologická hodnota bielkovín – sa určuje podľa toho, či obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny, hodnotné sú bielkoviny vajec, mlieka, rýb a sóje.
Biologická hodnota tukov – závisí od obsahu esenciálnych nenasýtených mastných kyselín, od vitamínov rozpustných a od stráviteľnosti tuku, vyššiu biologickú hodnotu majú oleje ako živočíšne tuky, sú ľahšie stráviteľné.
Biologická hodnota sacharidov – závisí od toho, či potravina okrem sacharidov obsahuje aj ďalšie látky ako vitamíny, minerály, vlákninu – ovocie, med, celozrnné pečivo,..

Často sa používa aj pojem – **Výživová (nutritívna) hodnota potravín**, keď sa potraviny a pokrmy hodnotia celkovo:

Výživovo vysokohodnotné – majú vyvážený obsah živín, energetickú aj biologickú hodnotu (mlieko, vajcia, sójové výrobky, orechy,...)

Výživovo nízkohodnotné – prevláda len jedna zložka, napr. energetická (sladkosti) alebo biologická (zelenina).

Všetky potraviny majú vo výžive svoj význam, len ich treba správne kombinovať, aby bola naša výživa zdravá, biologicky aj energeticky plnohodnotná.

