

POTRAVINY

Poživatiny – sú to všetky suroviny, ktoré človek prijíma ústami a prostriedkom jeho výživy.

Rozdeľujú sa na:

1. **Potraviny** – požívatiny s určitou energetickou a biologickou hodnotou /mäso, mlieko, ovocie, chlieb.../
2. **Pochutiny** – dávajú potravinám chuť, vôňu, farbu a pôsobia povzbudivo, sú bez výživovej hodnoty /korenie, soľ.../
3. **Nápoje** – slúžia na uhasenie smädu, sú alkoholické a nealkoholické /voda, pivo.../

Potraviny podľa pôvodu rozdeľujeme:

1. **Rastlinné potraviny** – sú zdrojom minerálnych látok a vitamínov rozpustných vo vode, obsahujú viac sacharidov a menej bielkovín a tukov.
2. **Živočíšne potraviny** – sú zdrojom energie, plnohodnotných bielkovín a v tuku rozpustných vitamínov.

Potraviny podľa funkcie rozdeľujeme:

- **energetické, sýtiace potraviny** – vysoký obsah tukov a sacharidov / živočíšne tuky, cukor, obilniny, zemiaky,.../
- **stavebné potraviny** – s významným obsahom bielkovín, hlavne živočíšnych /mäso, mlieko, vajcia, strukoviny/
- **ochranné potraviny** – s vysokým obsahom minerálnych látok a vitamínov / ovocie a zelenina/

ZLOŽENIE POTRAVÍN:

Bielkoviny - sú najdôležitejšou živinou, ktorú nemôžeme nahradiť inými živinami, sú stavebnou zložkou orgánov ľudského tela, zabezpečujú funkciu tkanív a orgánov, majú aj energetickú hodnotu.

plnohodnotné bielkoviny – bielkoviny vajec, mäsa, mlieka, rýb

menej hodnotné bielkoviny – rastlinné bielkoviny strukovín, orechov, semien, obilnín

- bielkoviny rozdeľujeme rastlinného a živočíšneho pôvodu, najvhodnejšia je kombinácia rastlinných a živočíšnych bielkovín

Sacharidy - sú hlavným zdrojom energie, ktorú organizmus potrebuje na svoju činnosť

- sú organické látky, ktoré vznikajú v zelených častiach rastlín **fotosyntézou**

Lipidy - tuky a oleje najbohatším zdrojom energie pre ľudský organizmus, vo výžive človeka tvoria jednu z hlavných živín.

Podľa pôvodu ich rozdeľujeme na:

- **rastlinné tuky** – sú to tuky semien, plodov a klíčkov v rastlinách, kde je zásobnou látkou škrob, sú to rastlinné oleje /olivový, slnečnicový, repkový/, ale aj tuhé tuky /kakaové maslo, palmový a kokosový tuk/, vyrábajú sa lisovaním semien alebo extrakciou vhodným rozpúšťadlom, medzi rastlinné tuky sa zaraďujú aj upravené tuky – stužené pokrmové tuky a margaríny
- **živočíšne tuky** – ukladajú sa v podkožnom tkanive živočíchov, ale aj vo vnútornostiach vo svalovine /bravčová masť, hovädzí a baraní loj, maslo/, získavajú sa tradične škvarením alebo vyplavovaním pomocou horúcej vody

Minerálne látky, vitamíny a vodu

Akosť potravín určujú:

- zloženie potravín - energetická a biologická hodnota
- zmyslové vlastnosti – farba, vôňa, chuť, tvar
- technologické faktory – štruktúra, konzistencia
- hygienické faktory – prítomnosť mikroorganizmov a škodlivých látok
- spôsob uchovania, úroveň balenia, skladovania, konzervovania

Spôsoby zisťovania kvality:

- a) **zmyslové (subjektívne)** – pomocou zmyslových orgánov
- b) **analytické (objektívne)** – vykonávajú odborníci na špecializovaných pracoviskách

Skladovanie potravín:

- sklad na potraviny má byť primerane zariadený, hygienický bezchybný, vhodná teplota, vlhkosť vzduchu, vhodné svetlo
- napríklad mlynské výrobky vyžadujú suchý sklad, tukové výrobky tmavé a chladné prostredie a zelenina a ovocie chladnejšie a vlhšie ovzdušie

Konzervovanie potravín:

- umožní potravine zachovať jej prirodzenú trvanlivosť

Spôsoby konzervovania:

- **sterilizácia** – pôsobenie vyššej teploty ako 100°C používa sa pri nekyslých konzerv /mäso, huby, hrach, fazuľa/
- **pasterizácia** - pôsobenie teploty do 100°C, používa sa pri kyslých výrobkoch, ovocných šťavách,
- **sušenie** – odstránenie vody z potravín
- **mrazenie** – dlhodobé konzervovanie pôsobením nízkych teplôt /-18 až -23°C/, mrazením sa biologická hodnota uchová
- **chladenie** – teplota tesne nad bodom mrazu
- **solenie** – účinkom kuchynskej soli
- **konzervovanie chemickými látkami** – kyselina citrónová, jablčná, mravčia, benzoová, sorbová a ich soli/benzoan a sorban sodný/
- **biologické konzervovanie** – mliečne kvasenie / uhorky, kapusta/
alkoholické kvasenie /alkoholické nápoje, ovocné a hroz-
nové vína/