

HRANILA IN ŽIVILA

- Vsa živa bitja potrebujejo hrano; ta je osnovno gorivo za življenje. Daje nam toploto, energijo in nam omogoča rast. Prehrana se po različnih delih sveta razlikuje, kar pa je odvisno od dostopnosti do hrane. Človek lahko prebavi različno hrano, tako rastlinsko kot tudi živalsko.

...

- Med hrano uvrščamo vse snovi, ki jih organizem potrebuje za delovanje in rast. Hrana nam nudi tudi veselje, saj sta hranjenje in pitje tudi dva življenjska užitka. Sestavljena je iz enega ali več od petih osnovnih hranil: **beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, mineralov in vitaminov**. Čeprav je ne uvrščamo med hrano, je tudi voda življenjsko potrebna.
- Ogljikovi hidrati (škrob) in maščobe dajejo potrebno energijo za delovanje organizma in telesno dejavnost.
- Naloga mineralov in vitaminov je nadzor telesnih procesov.
- Beljakovine zagotavljajo rast in obnovo telesnih tkiv.

...

- Nekatera hranila lahko naše telo tvori samo, druga pa moramo zaužiti s hrano. Tem hranilom rečemo esencialna hranila. To so: aminokislina, nekatere maščobne kisline ter vitamini in minerali. Če teh hranil s hrano ne zaužijemo dovolj, lahko nastopijo motnje v delovanju telesa.
- Hranila strokovnjaki delijo v dve skupini: makrohranila in mikrohranila.

...

MAKROHRANILA

- so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati in minerali. Te snovi potrebujemo dnevno v velikih količinah. V hrani predstavljajo večinski del in so vir energije, ki jo potrebujemo za rast, razvoj in dejavnost. Makrominerali so kalcij, fosfor, natrij, klor, kalij, magnezij. Makrohranilo pa je tudi voda.

...

MIKROHRANILA

- so vitamini in mikroelementi. Te snovi potrebuje telo v majhnih količinah. Mikrohranila delujejo kot katalizatorji pri izkoriščanju makrohranil.

...

- Drugih sestavin hrane naše telo ne prebavi. To so nekatere vlaknine, kot so celuloza, pektini in veziva. Te snovi vplivajo predvsem na peristaltiko (gibanje črevesa). V hrani so tudi različni kemični dodatki (konzervansi, emulgatorji, antioksidanti ...), začimbe, dišave, barvila in drugi, ki jih naše telo prav tako ne prebavlja, izboljšajo pa okus, videz in trajnost hrane. Hrana, ki jo zaužijemo dnevno, vsebuje kar 100.000 različnih sestavin, od katerih je le 300 hranil, samo 45 pa je esencialnih.

...

- Hrano v prebavilih prebavimo in predelamo. Ogljikovi hidrati se razgradijo na sladkorje, maščobe na maščobne kisline in glicerol ter beljakovine na aminokisline. Dnevne potrebe po energiji so odvisne od starosti, spola, višine, teže, presnove in telesne aktivnosti. Običajno 55 % energije pridobimo iz ogljikovih hidratov, 30 % iz maščob in 15 % iz beljakovin.
- Če s hrano dnevno ne dobimo dovolj energije, jo začne telo izkoriščati iz maščob in delno tudi beljakovin, ki so bile shranjene v telesu. Posledica tega je izguba teže. Brez hrane bi človek umrl v 8 do 12 tednih. Človeško telo potrebuje na dan tudi okoli 2,5 litra vode.

...

ŽIVILA

- Največkrat se naučimo, da so živila sestavljena iz določenih snovi, da je delež teh snovi v različnih živilih različen in da so te snovi skoraj v vsakem živilu. Tako spoznamo, da se je z izborom živil mogoče izogibati določenim snovem ali povečati njihovo količino. Ob tem pa se moramo zavedati, da na primer v sadju in zelenjavi niso samo vitamini, v testeninah samo ogljikovi hidrati, v slanini maščobe in v fižolu beljakovine.

...

PREHRAMBENA PIRAMIDA

- Prehrambena piramida je grafični prikaz količine določene vrste živil, ki naj bi jo zaužili dnevno. Upoštevati pa moramo tudi, da višje kot je živilo v prehrambeni piramidi, manj ga je potrebno jesti. Piramide so med sabo lahko različne, saj nekatere vključujejo kakšno »vrstico« več ali manj, vendar pa so v osnovi vsa živila razporejena v enakem vrstnem redu.

...

- Nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato moramo jesti različna živila. Zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil:

- 1.skupina: kruh, žito, žitni izdelki, kaše, krompir,
- 2.skupina: sadje in zelenjava,
- 3.skupina: mleko in mlečni izdelki,
- 4.skupina: meso in ribe,
- 5.skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev

...

VITAMINI V ŽIVILIH

VITAMINI	BOGATI VIRI	POMANKANJE POVZROČA
B1	Pšenični kalčki, kvas, polnozrnat kruh	Živčne bolezni, beriberi
B2	Mleko, jajca, kvas, zelenjava	Motnje rasti, kožne bolezni
B6	Jetra, polnomastno mleko, zelenjava	Želodčne in prebavne motnje
B12	Jetra, mleko	Slabokrvnost
C	Zelenjava, citrusi, kislo mleko	Krvavitev dlesni, zmanjšana odpornost skorbut
A	Jetra, mleko, rumenjak, korenje	Nočna slepota, motnje rasti
D	Jetra, rumenjak, melo, mastne ribe	Rahitis
E	Rastlinska olja, mleko, jajca	Motnje v izmenjavi snovi
K	Sadje, zelena zelenjava	Motnje v strjevanju

Viri:

<http://www.mlinotest.si/index.php?t=Advice&id=14>

<http://vedez.dzs.si/dokumenti/dokument.asp?id=777>

http://projekti.gimvic.org/2011/2b/zdrava_prehrana/prehrambena_piramida.html