

Výživa člověka

Faktory ovlivňující zdraví

Determinanty zdraví jsou faktory ovlivňující zdraví populace. Faktory působící na zdraví rozdělujeme na vnitřní a vnější.

•Vnitřní faktory

- genetická výbava jedince získaná od rodičů (výška, porodní váha)
- pohlavní, věk (ženy mají např. častější sklony ke vzniku osteoporózy než muži)
- fyzický věk (u mužů kratší)

•Vnější faktory

- zevní prostředí (město, venkov)
- životní styl (někdy uváděn až 70% vliv na zdraví), sociální zařazení
- zdravotní péče.

Základní pojmy z výživy

Význam lidské výživy

Lidská výživa

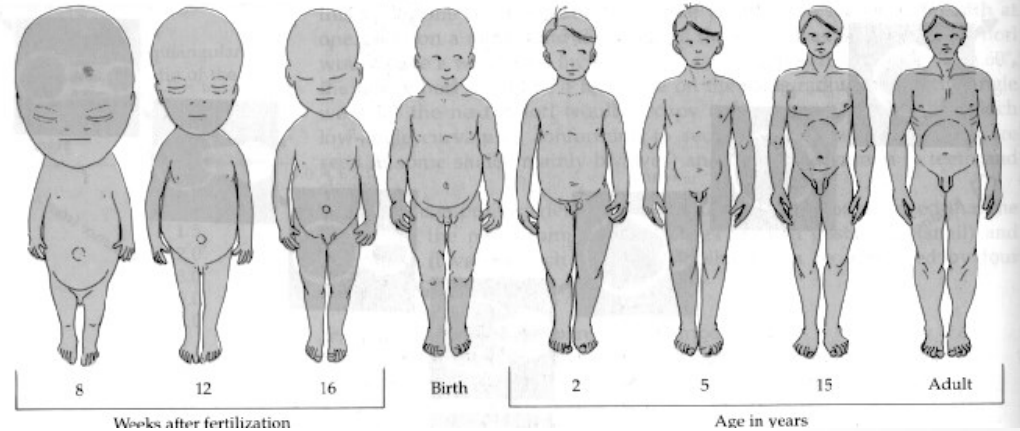
Zajištění všech potřebných živin pro zachování a udržení:

- a) activity** - umožnění veškerých životních a pracovních funkcí
- b) zdraví** - udržení, podpora a zvyšování jeho kvality
- c) růstu** - významná úloha u dětí a mládeže, u dospělé populace přichází v úvahu nepřetržitá obnova tkání a regenerace po operacích
- d) reprodukčních funkcí člověka** - tvorba pohlavních buněk, růst a vývin plodu v těle matky, kojení dětí

Dva aspekty lidské výživy

1. Aspekt fyziologický

- a) příjem energie pro zachování základních životních pochodů a stálé tělesné teploty



- b) dodávání hmoty pro obnovu organismu, výstavbu tkání, růst plodu v těle matky a pod.



2. Aspekt psychosociální a filosofický

Potrava

Pod tento pojem zahrnujeme všechny materiály (jakékoli chemické látky), které slouží k výživě živočichů.



Potrava, která slouží k výživě člověka se nazývá

poživatina

Potrava, která slouží k výživě zvířat se nazývá

krmivo

Poživatiny můžeme rozdělit na:

potraviny



Dodávají energii a živiny lidskému organizmu, jsou nejvýznamnější složkou lidské stravy

lahůdky



Přechodná skupina mezi poživatinami a pochutinami, která se vyznačuje vysokou senzoryckou hodnotou, značným obsahem energie a výživnou hodnotou

pochutiny



Poživatiny s malou nebo nulovou výživovou hodnotou, mající však požadovanou senzoryckou hodnotu, kterou dodávají potravinám

nápoje

rozdělujeme na:

nealkoholické

a

alkoholické

Z hlediska racionální výživy člověka mají význam především nápoje nealkoholické, mezi které patří:

pitná voda

ale také:

minerální voda

sodovky

limonády

ovocné limonády

ovocné a zeleninové mošty

Čaj ??



Káva??



kakao



Důležité pojmy:

Pokrm

Poživatina, nebo směs poživatin upravených ke konzumaci

Sestava pokrmů - kombinace několika pokrmů

Jídlo

Sestava pokrmů konzumovaná v pravidelnou denní dobu

Strava = dieta

Pod tímto pojmem rozumíme vše, co člověk zkonsumuje za den, nebo jinou definovanou dobu

Jídelníček

Plán stravy na den nebo delší časové období v definovaném pořadí, zahrnující sestavy pokrmů a jídel

Racionální výživa

System stravy založený na vědeckých základech naplňování potřeb člověka

Výživová doporučení

Doporučení režimu stravy pro určité skupiny lidí vykonávající společné aktivity

Výživná hodnota

Materiální, fyziologická, psychická a sociální hodnota potravy

Výživová jakost

Fyziologická a psychická hodnota potravin

Výživové normy

Ověřené potřeby živin a energie vzhledem ke stavu a aktivitě lidí

Výživová situace

Ověřování výživového stavu u určité skupiny obyvatelstva

Výživový stav

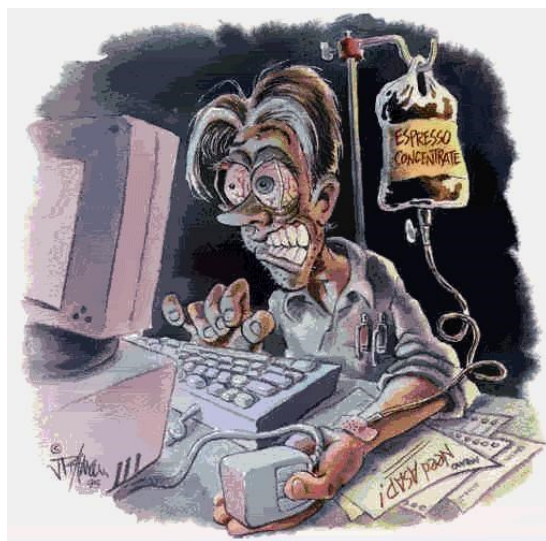
Tento pojem vyjadřuje, jak působila výživa na zdraví jednotlivce

Psychické a sociální vlivy na výživu člověka

Nejvýznamnějším psychickým faktorem ve výživě člověka je senzorycká vlastnost potravin

Vliv má také **kultura stolování**

Negativně působí **stres**



Sociální zvyklosti stravování jsou určovány především ekonomickými možnostmi člověka. Zvláštní kapitolou jsou **společenské tradice**, a to především na venkově. Zvláštním systémem ovlivňování dietních zvyklostí představuje ovlivňování **názorovými skupinami, zejména náboženstvím.**