

Sacharidy v potravě

Sacharidy by měly hradit 58–60 % přijaté energetické dávky. Jedná se o cukry:

- **Jednoduché** – (monosacharidy, disacharidy).
- **Složené** – (polysacharidy – škrob a vláknina).

Vláknina je rostlinný materiál rezistentní k trávicím enzymům GITu. Zmírňuje vzestup glykémie po jídle, příznivě ovlivňuje působení inzulínu, má sytitivní účinek, snižuje hladinu cholesterolu.

Doporučená denní dávka

Doporučený denní příjem sacharidů je přibližně **4–6 g/kg/den**.

Funkce

Sacharidy jsou zdrojem svalové energie. Jsou důležitou stavební složkou a neméně důležitým faktorem chuti. Funkce vlákniny – viz výše.

Nadbytek

Nadměrný přívod jednoduchých cukrů souvisí s/se:

1. Zbytečně zvýšeným energetickým přívodem a následně s **obezitou**.
2. S **glukózovou intolerancí**.
3. **Hyperlipidemií**.
4. Zvýšeným rizikem **kazivosti zubů**.

Jednostranný nadměrný přívod hrubé vlákniny **snižuje vstřebávání** důležitých prvků (**Fe, Cu, Zn, Ca**) a dalších ochranných látek.

Nedostatek

Nedostatek vlákniny zvyšuje riziko:

- nádorů tlustého střeva;
- ICHS;
- ICHDK.

Optimální poměr hlavních živin v celkové energetické hodnotě

- Bílkoviny: 12–14 %.
- Sacharidy: 58–60 %.
- Tuky: 28–30 %.

Odkazy

Související články

- Sacharidy (biochemie, klinicky významné sacharidy) • Sacharidy (1. LF UK, NT)
- Lipidy • Lipidy (1. LF UK, NT) • Tuky v potravě • Lipidy jako zdroj energie • Odbourávání lipidů a metabolismus ketolátů • Mastné kyseliny
- Bílkoviny v potravě • Bílkoviny (1. LF UK, NT) • Aminokyseliny
- Druhy potravin • Minerální látky v potravě • Stopové prvky v potravě • Mikroorganismy v potravě • Cizorodé látky v potravinách
- Výživová doporučení
- Diabetes mellitus

Použitá literatura

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena – učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. 2. vydání. Praha : Univerzita Karlova, 2002. 204 s. ISBN 80-7184-551-5.



Pekařské výrobky



Brambory



Těstoviny



Článek neobsahuje vše, co by měl.

Můžete se přidat k jeho autorům (https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Sacharidy_v_potrav%C4%9B&action=history) a jej.

O vhodných změnách se lze poradit v diskusi.