**Chemie kolem nás – chemie a výživa**

Projděte si str. 84 – 87 a udělejte si zápis

# Chemie kolem nás

## Chemie a výživa

### Potraviny

* látky, které dodávají organizmu potřebné množství živin
* nejdůležitější jsou základní živiny: cukry, tuky a bílkoviny
* tělo dále potřebuje: vodu, minerální látky a vitamíny
* rozdělení:

1. rostlinný původ – jedlé části rostlin – ovoce, zelenina, obiloviny a koření
2. živočišný původ – maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce, živ. tuky a med

* člověk potřebuje přijímat pestrou a vyváženou stravu, která obsahuje potřebné živiny
* potravinová pyramida – vyjadřuje doporučené složení naši potravy
* výživová hodnota potravin – je určena energetickou hodnostou a obsahem vitamínů a bílkovin
* příjem a výdej potravin by měl být v rovnováze – obezita vz. podvýživa

### Voda

* běžně by měl člověk spotřebovat 2-3 l denně – závisí na hmotnosti člověka, tělesné zátěži, teplotě okolí atd.
* základem pitného režimu je čistá a zdravotné nezávadná voda
* nezdravé jsou nápoje s cukrem

### Konzervace potravin

* důležitá je zdravotní nezávadnost potravin
* rychle zkazitelné potraviny uchováváme v chladničce (vejce, maso, mléčné výrobky)
* pečivo stačí skladovat v suchu
* v kazících se potravinách se namnoží mikroorganismy – toxické produkty
* mikroorganismům pomáhá vlhko, příznivé PH a teplota
* trvanlivost prodlužuje konzervace – nasolení, působení vysoké a nízké teploty, chemická konzervace

**Test si dáme opět na konci kapitoly**