

VEDLEJŠÍ ŽIVINY

VODA

- Tvoří 70 % našeho organismu.

Vodu přijímáme:

- **potravou** – omáčky, polévky ...
- **nápoji** – mléko, čaj, kakao, káva, limonády, alkoholické nápoje ...
- **vzduchem** – dýcháním

Vylučujeme:

- **močí**
- **Stolicí**
- **potem**

Za den spotřebuje člověk asi 3 litry vody, z toho 1 litr v nápojích.

Všeobecně platí, že kolik litrů tekutin přijímáme, tolik jich musíme vydat.

Nedostatek:

- Vede k dehydrataci (odvodnění), ta je zvláště nebezpečná u malých dětí a starých lidí, kteří ztrácejí pocit žízně. Někdy končí až smrtí.
- Dehydratace nastává při dlouhotrvajících průjmech nebo zvracení.

Nadbytek:

- Toxikace, otrava vodou, vede také ke smrti.



MINERÁLNÍ LÁTKY

Makrominerální látky:

- **draslík** – bohatě obsažen v rostlinné stravě (ovoce, zelenina, luštěniny, obiloviny)
- **vápník** – mléko, mléčné výrobky
- **fosfor** – mléko, maso, vejce
- **síra** – vejce, sýry, luštěniny
- **železo** – játra, krev, žloutek, ovoce, zelenina
- **hořčík** – listová zelenina

Mikrominerální látky:

- **jód, fluór, měď, zinek, mangan, selen ...** – tkzv. stopové prvky. Člověk jich potřebuje velmi malé množství. Získáváme je opět z potravin živočišného a rostlinného původu.

Význam:

- zpevňují kosti a zubní tkáň
- ovlivňují dráždivost nervových a svalových tkání
- jsou součástí hormonů, krevního barviva a enzymů

VITAMÍNY

- Tělo je nedokáže samo vyrobit, přijímáme je z potravy.

Dělíme:

1. rozpustné v tucích – A, D, E, K

Výskyt:

- játra, žloutky, oleje, listová zelenina, brambory, vnitřnosti

2. rozpustné ve vodě – skupina B, C, D

- vitamíny skupiny B – maso, kvasnice, obiloviny
- vitamín C – ovoce, zelenina
- vitamín D – vzácný – v rybím tuku, ve slunečních paprscích

Význam:

- ovlivňují růst a obnovu buněk
- mají řadu specifických úkolů, např. tvorbu ochranných látek, hormonů a krvinek

- **Hypovitaminóza** – mírný stupeň nedostatku vitamínů
- **Hypervitaminóza** – nadbytek vitamínů
- **Avitaminóza** – nedostatek vitamínů

