

Téma: Bielkoviny

Sú bielkoviny dôležité pre zdravie? Čo ak ich máme v potravinách málo? Dozviete sa v nasledujúcej téme o bielkovinách a výžive:

Zopakuj si:

Bielkoviny sú zlúčeniny uhlíka, vodíka, kyslíka a dusíka, niekedy obsahujú aj síru. Bielkoviny tvoria základný stavebný materiál všetkých buniek, sú zložkami enzýmov, hormónov, protilátok a hemoglobínu.

DENATURÁCIA BIELKOVÍN=- znehodnotenie, zrážanie bielkovín

Odporúčaná denná dávka bielkovín predstavuje u dospeljej osoby asi 1g na 1kg hmotnosti. Ak vášmu telu chýba proteín, jeho nedostatok sa môže prejavíť vážnymi zdravotnými problémami.

#1 Vlčí hlad

Ak máte potrebu neustále vyjedať chladničku, môže to byť práve preto, že vášmu telu chýbajú bielkoviny. Potraviny s vysokým obsahom kalórií a cukru vymeňte radšej za mliečne výrobky, hovädzie mäso alebo ryby.



#2 Ochabnuté svaly a bolesti kĺbov

Najviac bielkovín sa nachádza v svaloch, ktoré sú nevyhnutné pre ich rast. Ak pociťujete bolesti svalov alebo ste rapídne schudli, môže to byť znakom nedostatku proteínu v tele. Tento problém sa vyskytuje najmä u starších ľudí.



#3 Suchá pokožka a polámané nechty

Trápia vás polámané nechty alebo sa na nich dokonca objavili biele pásiky či hnedasté škvrny? Zrejme potrebuje doplniť bielkoviny. Ich nedostatok nepriaznivo pôsobí aj na pokožku, ktorá je suchá, šupinatá a popraskaná.

#4 Vypadávanie vlasov

Vedeli ste, že naše vlasy tvorí až 90 percent bielkovín známych ako keratín? Ak náš organizmus nedostane dostatok živín, odnesie si to naša koruna krásy v podobe vypadajúcich a riedkych vlasov.

#5 Tvrdenie pečene

Je to jeden z najčastejších prejavov, že telu chýbajú bielkoviny. Tento problém je očividný u ľudí, ktorí konzumujú veľa alkoholu, obéznych ľudí a dokonca aj detí.

#6 Nesprávne fungovanie mozgu

Nedostatočný príjem bielkovín sa môže odzrkadliť aj v našom myslení.

U ľudí sa to prejavuje chýbajúcou motiváciou, chabou pamäťou alebo ťažkosťami pri učení.



Vypracuj úlohy:

1. Z akých prvkov sú zložené molekuly bielkovín?

- a) uhlík, vodík, železo, chlór
- b) kyslík, vodík, uhlík, dusík
- c) uhlík, vodík, zinok, dusík

2. Spoj súvisiace pojmy:

- | | |
|--------------|---------------|
| a) lipidy | 1. bielkoviny |
| b) sacharidy | 2. tuky |
| c) proteíny | 3. cukry |

3. Napíš tri príznaky, keď telu chýbajú proteíny:

.....,
.....

4. Podčiarkni jedlá a potraviny, ktorými si doplníme potrebné bielkoviny:

pukance, rožok s džemom, fazuľová polievka, palacinky, kurací rezeň, paradajky, chlebík so syrom, halušky s tvarohom, mrkvová polievka, čaj, pečené mäso, keksíky, slané tyčinky, coca-cola, vajíčková praženica

5. Napíš, čo je keratín a kde sa nachádza.

.....