

Energetická denzita potravin

- * „Hustota E ve 100 g potravin“
- * Zásadní vliv na množství přijaté potravy a následný energetický příjem.

Potravina	Přijatá E	Objem
Čokoláda	2200 kJ/523 kcal	100 g
Celozrnné pečivo s máslem, šunkou a salátem	2200 kJ/523 kcal	440 g

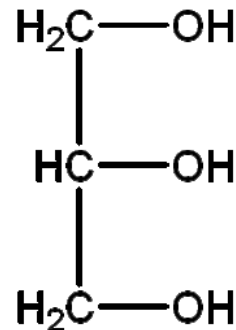
- * Nízká denzita - Vysoký objem → Delší trávení a tedy postupné uvolňování glukózy do krve → Stálejší hladina glykémie = Delší pocit nasycení.
- * Vysoká denzita - Nízký objem

Timing

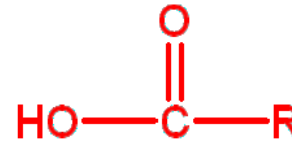
Lipidy - Tuhy

- * Bohatý zdroj E.
- * Stavební složka buněčných membrán.
- * Usnadňují vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích.
- * Snižují objem stravy bohaté na E.
- * Zvyšují chutnost potravy.
- * Tvoří ochranný obal orgánů
- * Dělení lipidů:

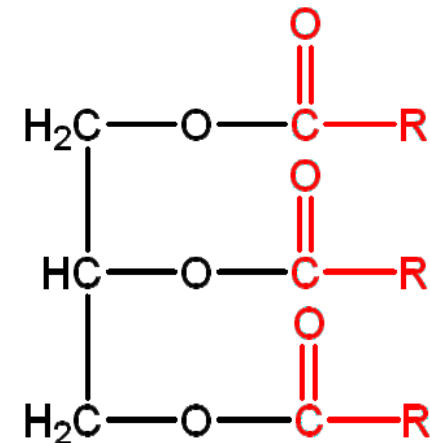
1. Živočišného původu
2. Rostlinného původu



glycerol



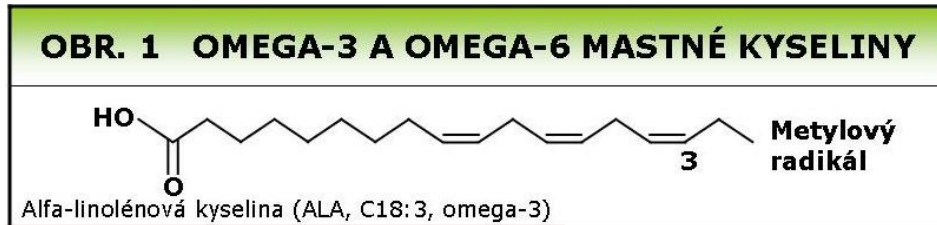
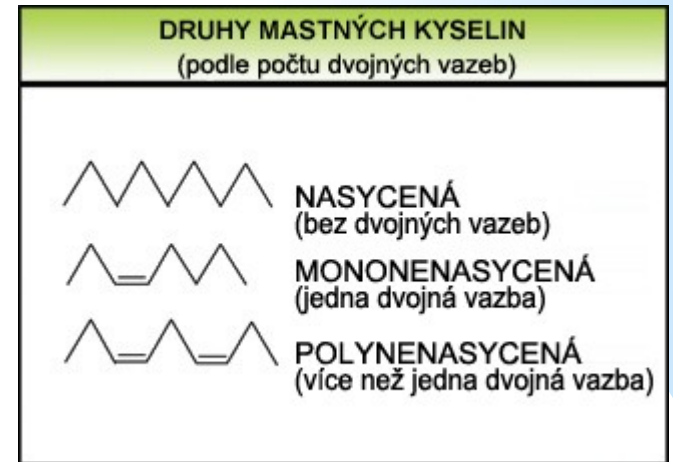
mastná kyselina



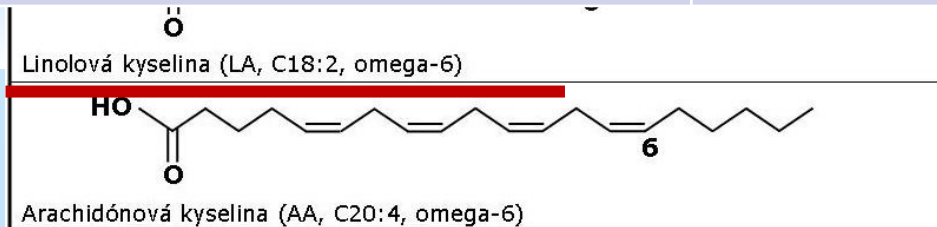
triacylglycerol

Mastné kyseliny

1. Nasycené mastné kyseliny
2. Mononenasyčené mastné kyseliny
3. Polynenasycené mastné kyseliny



MK	Zdroje
Nasycené	Máslo, sádlo, lůj, kokosový a palmový olej.
Mononenasyčené	Řepkový a olivový olej, ořechy a avokádo.
Polynenasycené	Rybí tuk, ořechy, semena, slunečnicový a sójový olej.



Mastné kyseliny

1. MK s krátkým řetězcem (SCT)
2. MK se středně dlouhým řetězcem (MCT)
3. MK s dlouhým řetězcem (LCT)



Nutriční strategie

1. Low carb - High fat
2. Train low - Compete high