

# Úkol z předchozí prezentace

Nezapomněl/a jsi?

- ▶ Vytvořte jídelníček dle Vašeho sportovního zaměření na jeden den tak, abyste splnili doporučení pro příjem sacharidů a bílkovin.
  - ▶ *Případně můžete využít i 24-hod recall svého kolegy a upravit jej dle doporučení pro příjem S a B.*
- ▶ Vložte prosím taktéž do odevzdáárny do 30. 4. 2020 do půlnoci.



# Makroživiny

# Rychlé opakování - Jaký je význam makroživin ve stravě člověka?

1. Zdroj energie - „*Přesněji, zdroj substrátů pro obnovu ATP.*“
  - ▶ Klíčovou roli zde hraje příjem **tuků a sacharidů**. energii je možné získat i metabolismem bílkovin, ale není to jejich primární funkce v organismu.
  - ▶ Tuky i sacharidy je zároveň možné v lidském těle „uložit“ pro pozdější potřeby organismu (**glykogen** ve svalch a játrech a **tuková tkáň** v podkoží).
2. Zdroj stavebních látek.
  - ▶ Zde mají své výhradní postavení zejména **bílkoviny**, které organismus využívá pro tvorbu **pojivové tkáně** (vaziva, chrupavky a kosti), **svalové tkáně** (hladká, srdeční, příčně pruhovaná), **enzymů, krevních elementů a transportních molekul** jako například lipoproteiny (molekuly kombinující jak bílkoviny tak tuky).
  - ▶ Určitou stavební funkci mají tedy i tuky - zmíněné **lipoproteiny**, ale také velmi klíčové **fosfolipidy**, které jsou součástí struktury buněk.

# Tuky / Lipidy - úvod



Významný zdroj energie. Dvojnásobek energetické hodnoty sacharidů či bílkovin (9 vs 4 kcal/g)



Stavební složka buněčných membrán, tvorba některých hormonů a prostaglandinů.



Umožňují vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích.



Zvyšují energetickou denzitu (hustotu) potravin.



Zvyšují chutnost potravy - *organoleptické vlastnosti potravy.*



Tvoří ochranný obal orgánů - chrání před mechanickým poškozením a zároveň tvoří izolační vrstvu.



Dělení lipidů na dalším listu.

# Základní dělení tuků

## Lipidy

### Živočišné

*Častěji vyšší podíl  
nasycených  
mastných kyselin*

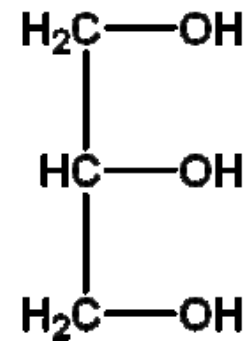
### Rostlinné

*Častěji vyšší podíl  
nenasycených  
mastných kyselin*

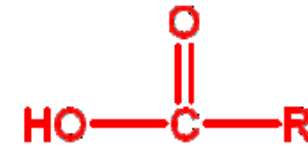
- ▶ Lipidy jsou důležité přírodní látky, mezi které patří především tuky, oleje, vosky, některé vitamíny a hormony.
- ▶ Chemicky jsou to převážně estery (nejčastěji triacylglyceroly) vyšších mastných kyselin a alkoholů.
- ▶ Skupina látek zařazovaných mezi lipidy není úplně přesně ohraničená. Obecně přijímanou společnou charakteristikou těchto látek je **hydrofobní charakter**, který je podmíněný obsahem delšího nepolárního uhlovodíkového řetězce, tzn. nerozpouští se ve vodě, ale v nepolárních rozpouštědlech.

# Lipidy ve stravě člověka

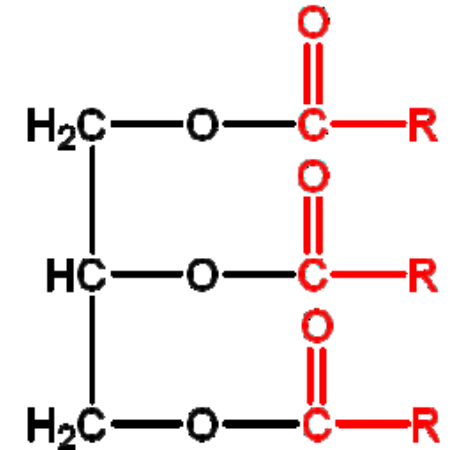
- ▶ Ve stravě přijímá člověk tuky ve formě **triacylglycerolů** - TAG (viz obrázek).
- ▶ Trávením a hydrolyzou TAG se uvolňují jednotlivé **mastné kyseliny** a glycerol.
- ▶ MK pak mají v organismu úlohu ve fyziologických funkcích popsaných ve snímku č. 4.
- ▶ Jejich klíčová role ve sportovní výživě je **zdroj energie**.



glycerol




mastná kyselina



triacylglycerol

Dělení lipidů, metabolismus, mastné kyseliny a jejich význam.

# Mastné kyseliny (MK)

- ▶ V lidském těle má většina metabolických drah podobu kruhu, a proto podobně jako u sacharidů či bílkovin je i u tuků **potřeba nejdříve složitější sloučeniny rozštěpit na menší**, které mohou přestoupit přes střevní stěnu do krve či lymfatické dráhy a následně být využitelné pro organismus.
- ▶ TAG → MK → Micely → TAG → Lipoproteiny (chylomikrony) → MK → 
- ▶ MK jsou **významným zdrojem energie**. Podíl tuků v celkovém denním energetickém příjmu se pohybuje kolem 30 %, někdy se však můžeme setkat i s výrazně vyšším podílem ve stravě (i více než 50 %).
- ▶ MK jsou důležitou složkou v procesu tvorby **prostaglandinů**, což jsou látky s autokrinními vlastnostmi (skupina hormonů, které účinkují lokálně v místě tvorby). Ovlivňují prokrvení, tvorbu řady látek včetně hormonů a trávicích šťáv, srážení krve, účastní se imunitních a zánětlivých procesů, zvyšují stahy děložní svaloviny atd.

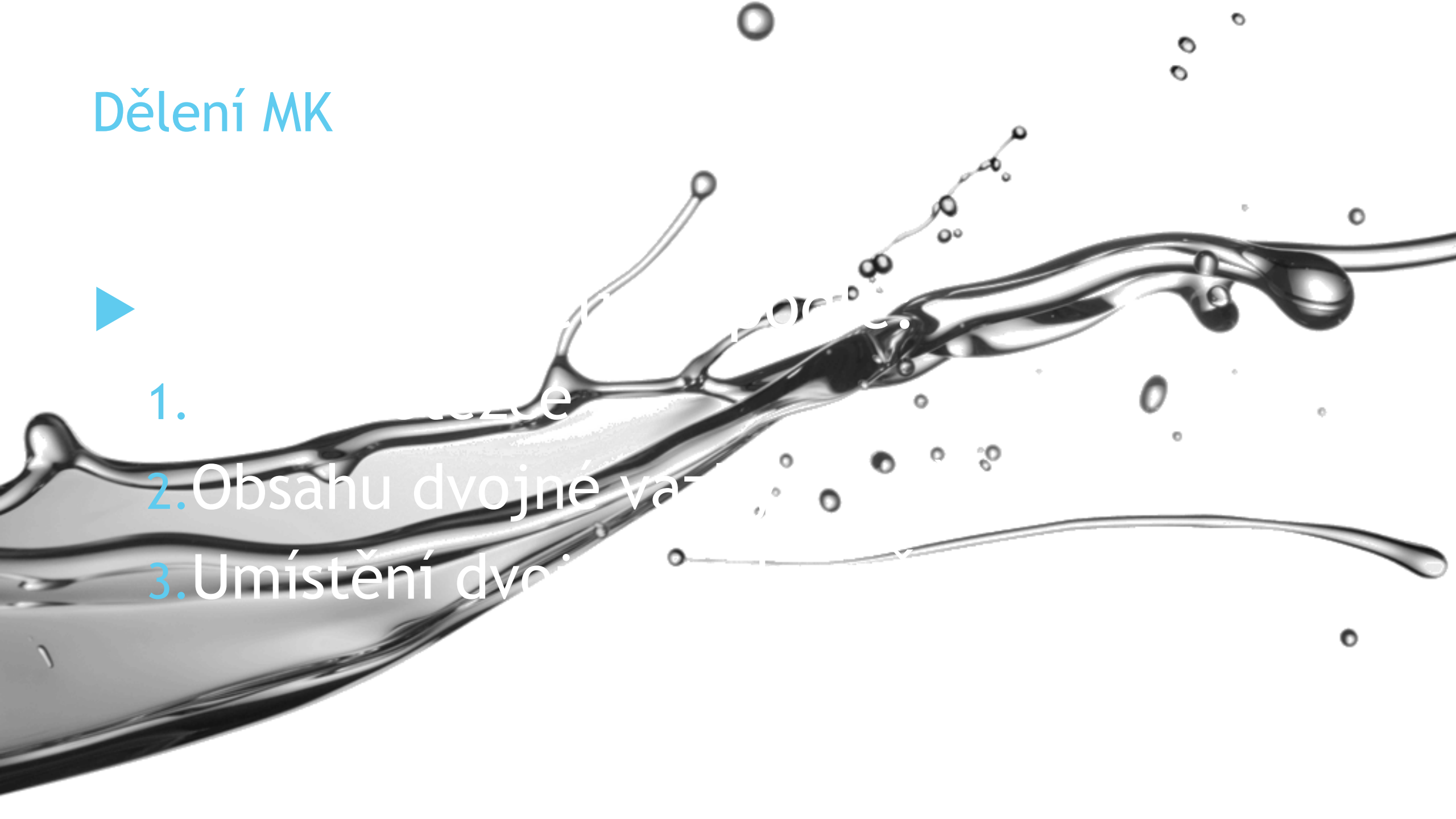




# Dělení MK



1. Umístění dvojné vlny
2. Obsahu dvojné vlny
3. Umístění dvojné vlny

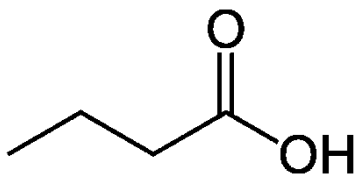


# Dělení MK dle délky řetězce

**MK**

**S krátkým řetězcem  
(SCFA)**

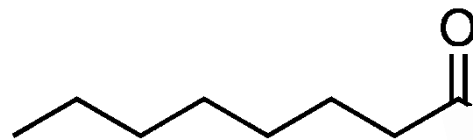
„Short-chain fatty acids“  
Řetězec je tvořen 2-5 uhlíkovými atomy



Kyselina máselná

**Se středním řetězcem  
(MCFA)**

„Medium-chain fatty acids“  
Řetězec je tvořen 6-12 uhlíkovými atomy



Kyselina kaprylová

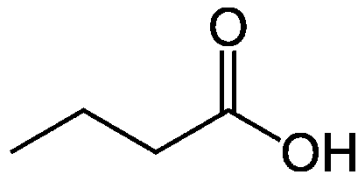
**S dlouhým řetězcem  
(LCFA)**

„Long-chain fatty acids“  
Řetězec je tvořen více než 13 uhlíkovými atomy

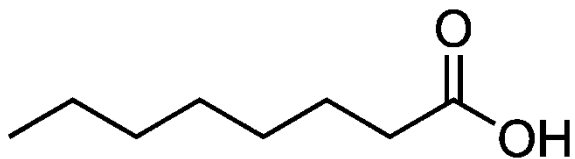


Kyselina stearová

# Dělení MK dle délky řetězce



SCFA - Kyselina máselná

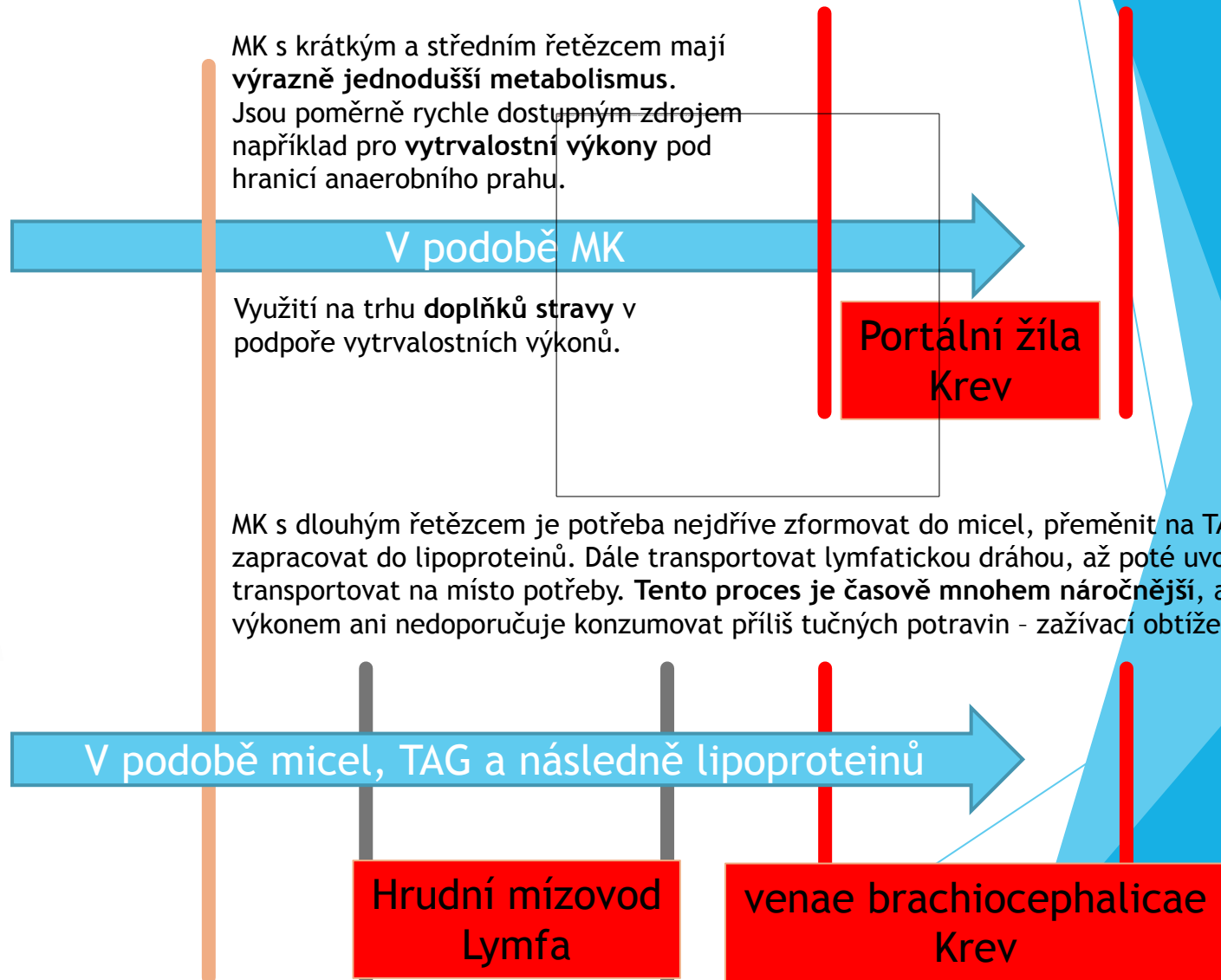


MCFA - Kyselina kaprylová



LCFA - Kyselina stearová

Lumen střeva



# Mastné kyseliny v kontextu pohybové aktivity a lipidového metabolismu

**Preference živin pro regeneraci ATP** (vliv dostupnosti kyslíku, se kterou souvisí intenzita PA):

25 % VO<sub>2</sub>max - Volné MK v plazmě, MK uložené ve svalech a glukóza v plazmě (jaterní glykogen)

65 % VO<sub>2</sub>max - Klesá využití volných MK a roste využití MK ze svalů (50 na 50) společně se svalovým glykogenem.

85 % VO<sub>2</sub>max a více - Klesá schopnost využívat lipidové zdroje ( $\downarrow$ O<sub>2</sub>), roste potřeba obnovy ATP z glukózy, glykogenu a laktátu.

*Pro podporu vytrvalostních aktivit nepřesahující anaerobní práh je možné zařadit specifické nutriční strategie či doplňky stravy.*

*Vytrvalostní trénink stimuluje organismus k adaptaci na využití lipidů jako zdroje E.*

*$\uparrow$  počet oxidativních a štěpících enzymů.*



# Dělení MK dle obsahu dvojné vazby v řetězci

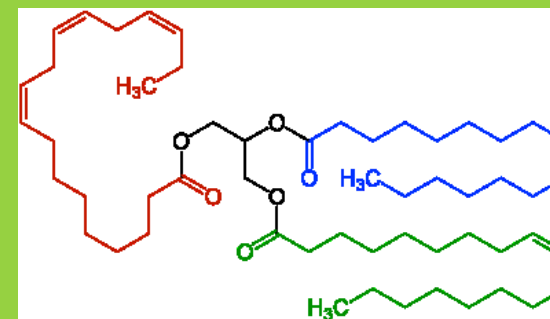
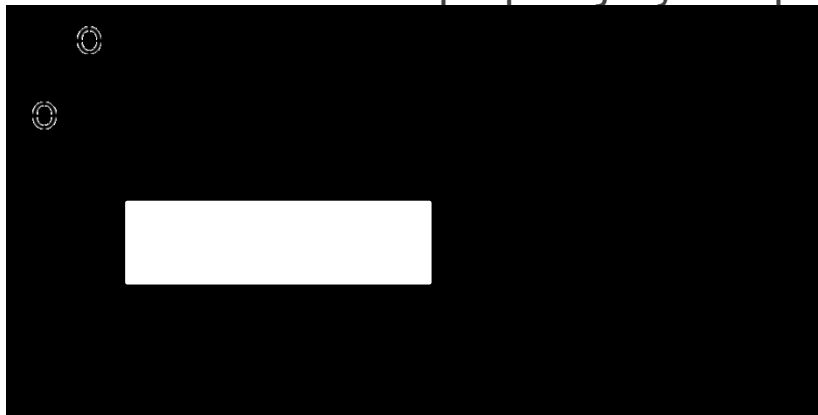
## 1. Nasycené mastné kyseliny

- ▶ Pevná konzistence při pokojových teplotách - máslo, sádlo atp.



## 2. Nenasycené mastné kyseliny

- ▶ Tekutá konzistence při pokojových teplotách - rostlinné oleje



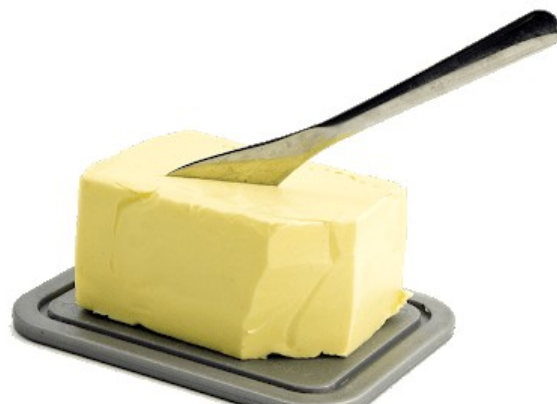
*Prostorová konfigurace TAG s obsahem nenasycených MK způsobuje jejich tekutou povahu.*



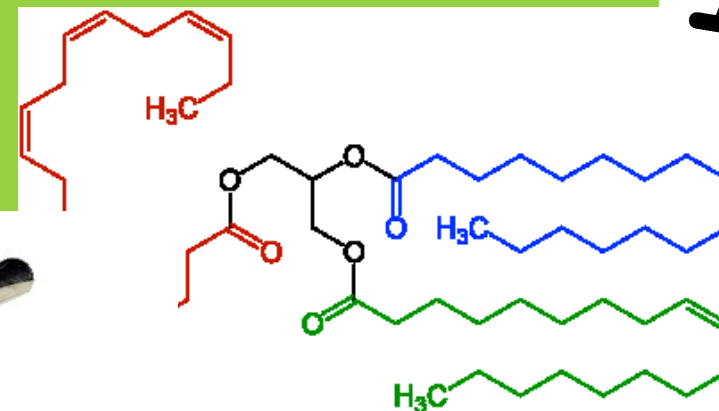
# Zdroje MK

- ▶ Potraviny bohaté na jednotlivé MK dle výskytu dvojné vazby:

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

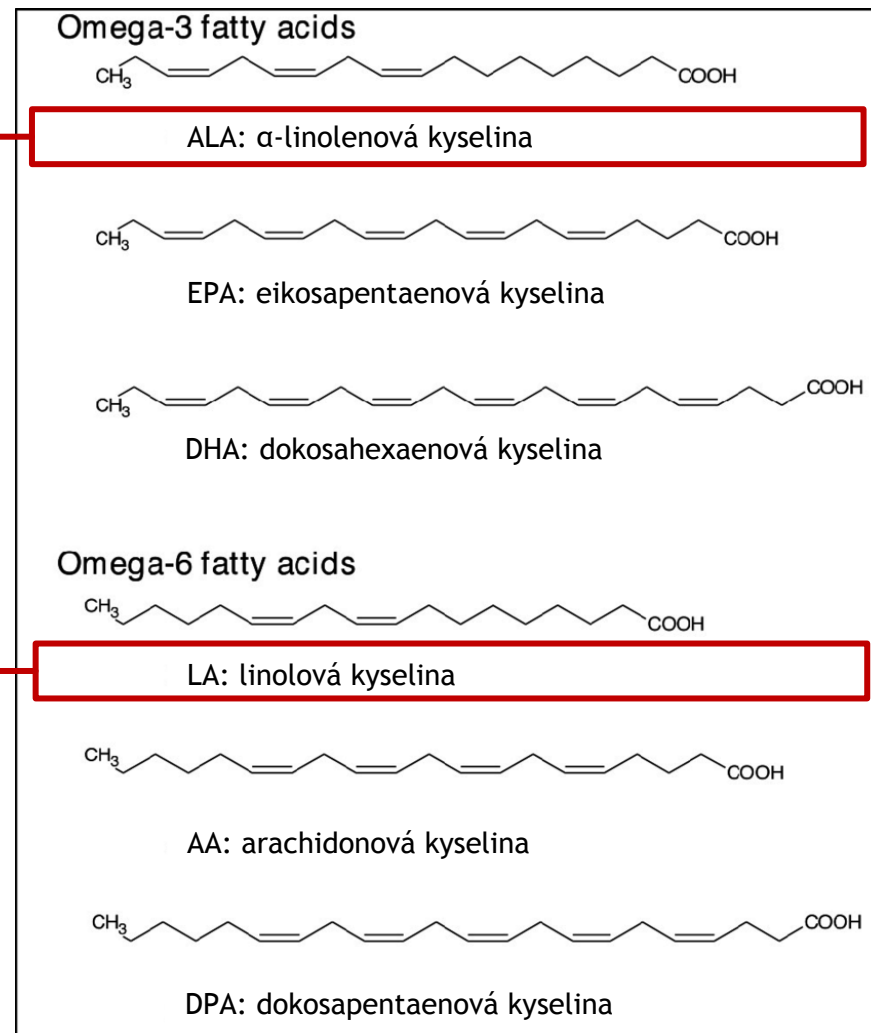


Je potřeba si uvědomit, že jedna molekula TAG neobsahuje pouze jeden typ MK. Jak je možné vidět na obrázku níže, jedna molekula TAG může obsahovat 3 různé MK. V praxi tedy neznamená, že pokud sníme kousek másla, tak sníme pouze a jen nasycené MK. Potraviny obsahují celou MK, pouze některé z nich převažují, a proto poté o některých potravinách hovoříme jako o dobrých zdrojích konkrétního typu MK.



# Dělení MK dle umístění dvojné vazby v řetězci

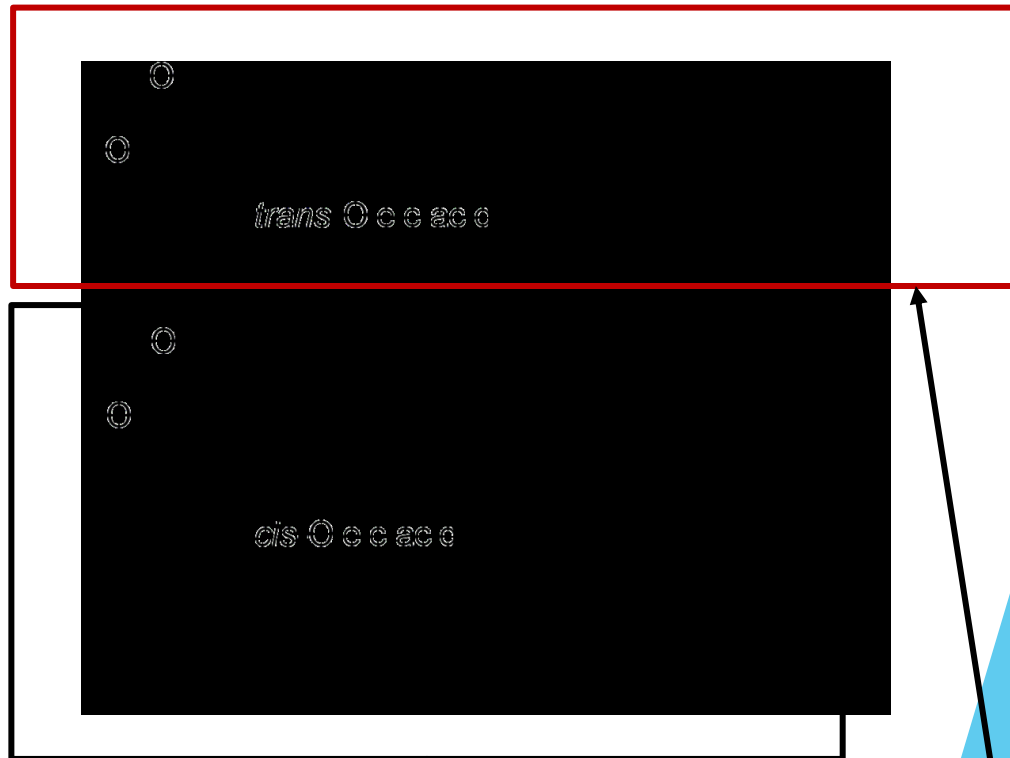
- ▶ MK je dále možné rozdělit dle umístění první dvojné vazby vůči poslednímu uhlíku v řetězci (omega), proto se dále můžeme setkat s tzv. *omega-3*, *omega-6* či *omega-9*.
- ▶ Konzumace některých nenasycených **omega-3 a 6** mají pro člověka zásadní význam, jelikož není schopen je syntetizovat z žádné jiné MK a jsou tak pro nás **esenciální**:



*Esenciální MK, které si člověk nedokáže syntetizovat a jejich příjem je tedy podmíněn stravou!*

# Prostorová konfigurace MK

## Pro nadšence!



Nevhodný proces ztužování tuku či vystavení příliš vysoké teplotě

- ▶ S umístěním dvojné vazby v řetězci souvisí i následná prostorová konfigurace molekuly (*cis a trans*). Ta má následně vliv na konzistenci výsledného TAG, ale také na zdraví člověka.
- ▶ Konfigurace nenasycených MK *trans* je spojována se zvýšeným kardiovaskulárním rizikem díky zvyšování hladin LDL cholesterolu!



# Energetická denzita potravin

„Hustota E ve 100 g potravin“

- ▶ Energetická denzita přímo souvisí s obsahem energeticky bohatých živin. **Tuky jakožto nejlepší zdroj E proto navyšují energetickou denzitu dané potravin.** Čím koncentrovanější zdroj tuku, tím vyšší denzita. Potravina s nejvyšším obsahem E proto budou oleje či například sádlo, kde obsah tuku v potravine dosahuje 100 %.
- ▶ 100 g oleje ... obsah tuku 100 g ... 900 kcal/100 g

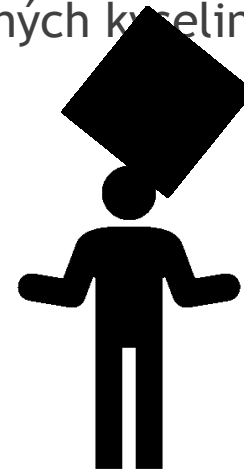
▶ *Nízká denzita* - Velký obje energie do krve → Sta Delší pocit nasycení.

▶ *Vysoká denzita* - Malý obje



ly postupné uvolňování  
lných mastných kyselin =

ace E



# Energetická denzita potravin

„Hustota E ve 100 g potraviny“

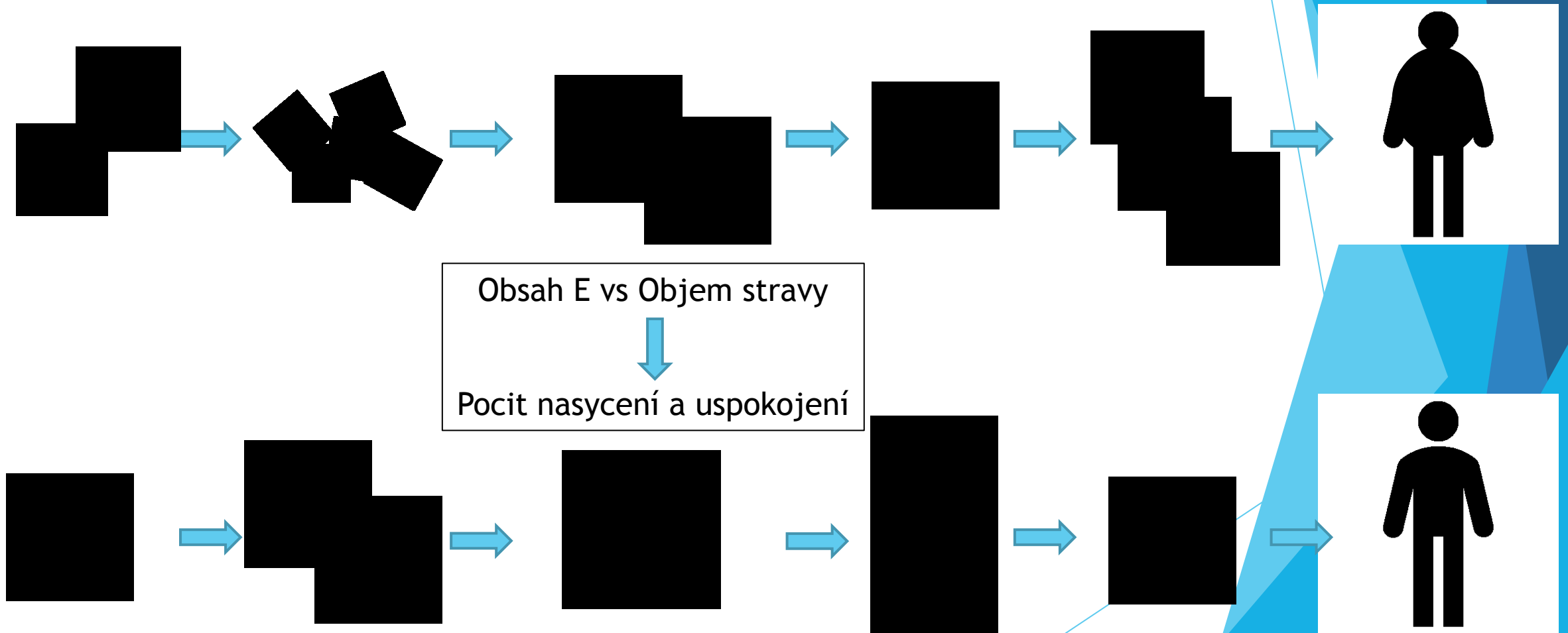
- ▶ Na příkladném srovnání dvou potravin se podívejte zejména na **rozdíl v gramáži**. Při stejném E obsahu se objem stravy velmi liší:

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

- ▶ Energetická denzita je problematická zejména u **dětí** či u populace, která je **inaktivní**. Konzumací čokolády přijme člověk velké množství E bez toho aniž by se cítil sytý (žaludek nevyšle signál mozku). U dětí, které se budou stravovat zejména těmito potravinami pak vysoce převyšují energetický příjem v kontextu hmotnosti (kcal/kg). Což může z dlouhodobého hlediska vést ke **zvyšování hmotnosti a podílu tukové tkáně**.
- ▶ Naopak sníst téměř půl kilovou bagetu už bude znamenat značné nasycení. Pokud člověk sní poloviční porci bagety, přijme **poloviční množství energie**, ale jeho pocit sytosti bude výrazně vyšší v porovnání s čokoládou.

# Energetická denzita potravin

„Hustota E ve 100 g potravin“



# Úkol pro dnešní den

- ▶ Důkladně si prosím prostudujte materiály k makroživinám. Udělejte si výpisky. Podívejte se znova na videa.
- ▶ Pokud Vám **cokoli** není jasné, pak sepište své dotazy do textového dokumentu a pošlete na můj školní e-mail. Dotazy se pokusím zodpovědět na dálku.
- ▶ [hlinsky.tomas@mail.muni.cz](mailto:hlinsky.tomas@mail.muni.cz)