

14. блок, други циклус

Читање нелинеарног текста

Сваки текст који се не чита од почетка до краја спада у категорију нелинеарног текста. Примери таквог текста су енциклопедије, телефонски именици, речници појмова. Не читамо их од почетка до краја, већ тражимо одређене информације које су нам потребне.

У наставку је део Породичне енциклопедије о здрављу. Свако од нас се може бавити оним делом енциклопедије која га интересује.

Угљени хидрати

Угљени хидрати представљају главни извор енергије за организам и они треба да чине више од половине препорученог дневног уноса калорија. Највише их има у намирницама биљног порекла, као што су производи од житарица, махунарке, поврће и воће. Разликујемо просте угљене хидрате, сложене угљене хидрате и дијететска влакна. Сложени угљени хидрати и дијететска влакна су посебно важни за организам и зато се препоручују у исхрани.

ПРОСТИ УГЉЕНИ ХИДРАТИ

Тело веома брзо усваја просте угљене хидрате јер се брзо варе. Они због тога представљају извор енергије који се одмах може искористити, тако да су од највећег значаја приликом великих напора. Међутим, поједине просте угљене хидрате, попут сахарозе (кухињског шећера), треба конзумирати умерено јер прекомерне количине могу довести до гојазности и дијабетеса типа 2. Основни прости угљени хидрати су глукоза, фруктоза, сахароза, лактоза и галактоза. Има их у млеку, кукурузу, меду и воћу, а пре свега (и то често у прекомерној количини) у хлебу и пецивима, слаткишима, воћним и газираним соковима, у облику белог, светлог и тамножutoг шећера, кукурузног сирупа или меласе.

СЛОЖЕНИ УГЉЕНИ ХИДРАТИ

Сложени угљени хидрати, који се још називају и полисахаридима, настају сједињавањем простих угљених хидрата. Организам их усваја спорије и имају мање последица по здравље од простих угљених хидрата. Најважнији представници ове групе угљених хидрата су скроб и гликоген. Скроб, који је биљног порекла, добијамо из намирница као што су житарице, хлеб, тестенина, пиринач, кукуруз, махунарке и кромпир. Гликогена, који је животињског порекла, има у траговима у црвеном месу.

ДИЈЕТЕТСКА ВЛАКНА

Дијететска влакна састоје се од сложених угљених хидрата биљног порекла, који не могу бити апсорбовани, односно сварени. Главни представници су целулоза, хемицелулоза, пектин и биљне смоле. Налазе се у интегралним житарицама, махунаркама, поврћу и воћу. Дијететска влакна веома благотворно делују на здравље јер задржавају воду. Влакна ограничавају апсорпцију

појединих супстанци, на пример холестерола, и изазивају осећај ситости, чиме доприносе борби против гојазности и одређених кардиоваскуларних обољења. Такође повећавају волумен столице и омекшавају је, што олакшава њено кретање и смањује ризик од појаве хемороида, аналних фисура, дивертикулоза и тумора дебелог црева.

ОМЕГА-3

Омега-3 киселине су есенцијалне незасићене масне киселине које имају улогу у превенцији кардиоваскуларних обољења и упалних болести попут артритиса. Такође су значајне за правилно функционисање нервног система, нарочито мозга. Налазе се у одређеним уљима, као и у орашастим плодовима и семенкама (лан, конопља, бундева). Такође их има у алгима и плавој риби (лососу, харинги, сардели, скуши, инђунима), па се конзумирање ових намирница посебно препоручује. С обзиром на наше навике у исхрани, унос минималне препоручене дневне дозе тешко је остварити.

Незасићене масне киселине

Незасићених масних киселина има у биљним уљима (маслиновом, канолином, кукурузном, сунцокретовом, ораховом, сојином итд.), авокаду, плавој риби (лососу, скуши, харинги и пастрмки), као и семенкама и орашастим плодовима (лан, сунцокрет, ораси, индијски и пекан орах, бадем, кикирики и др.).

ХОЛЕСТЕРОЛ

Холестерол је липид које тело природно ствара, у чему се посебно истиче јетра. Улази у састав ћелијских мембрана и појединих хормона. Холестерол се из јетре до ћелија транспортује тако што се веже за протеине у крви. Холестерол из хране додаје се оном који производи сâм организам, што доводи до повећања нивоа холестерола у крви. Вишак холестерола обично се таложи на зидовима артерија, што доводи до повећања ризика од кардиоваскуларних обољења.

МАСНЕ КИСЕЛИНЕ

Разликујемо засићене и незасићене масне киселине. Незасићене масне киселине првенствено добијамо из биљних масноћа. Ако се не уносе у прекомерним количинама, углавном позитивно делују на здравље тако што смањују ниво холестерола у крви. Што се тиче засићених масних киселина, њих највише има у мастима животињског порекла (маслац, јаја, месо, месне прерађевине, млеко, сир), али их садрже и поједина биљна уља, као што су палмино и кокосово уље. Прекомеран унос засићених масних киселина доводи до повећања нивоа холестерола у крви и ризика од кардиоваскуларних обољења, што је случај и с трансмасним киселинама, групом незасићених масних киселина присутних превасходно у индустријској храни (пецивима, прженој храни).

Основни представници масти су масне киселине и холестерол. Масне киселине су присутне у низу намирница, међу којима су уља, маслац, маргарин, месо, риба, јаја, млечни производи, орашаста плодови и семенке, док се холестерол налази само у производима животињског порекла. Липиди

се складиште у масном ткиву, где се користе као извор енергије и за топлотну изолацију. Поједини липиди које уносимо исхраном повећавају ризик од кардиоваскуларних обољења и рака, док други имају заштитну улогу.

Витамини

Витамини, којих има 13 различитих врста, у телу су присутни у веома малим количинама, али су неопходни за његово функционисање. Играју важну улогу у бројним процесима: метаболизму, деоби ћелија, расту, коагулацији итд. Осим Витаминa Б3 и Д, који се могу синтетисати у телу под одређеним условима, остали се морају унети путем хране. Њихов недостатак узрокује здравствене проблеме, који могу бити и веома озбиљни.

МАКРОЕЛЕМЕНТИ

Макроелемент је минерал који је у организму присутан у релативно великој количини (више од 5 г код мушкарца од 70 кг). Постоји седам макроелемената: фосфор, калијум, калцијум, магнезијум, натријум, хлор и сумпор. Макроелементи улазе у састав појединих ткива (костију, зуба) и течности (крви, пљувачке, суза, зноја, мокраће). Неопходни су за спровођење нервних импулса и контракције мишића и учествују у бројним метаболичким процесима.

Минерали

Минерали су неоргански хемијски елементи неопходни за нормално функционисање организма. На основу количине присутне у телу, делимо их на макроелементе и микроелементе.

МИКРОЕЛЕМЕНТИ

Микроелемент је минерал који је у организму присутан у траговима, али је неопходан за његово функционисање. Најзначајнији микроелементи су гвожђе, јод, флуор, кобалт, хром, селен, цинк, бакар и манган.

АНТИОКСИДАНСИ

Антиоксиданси су супстанце које могу да неутралишу вишак слободних радикала насталих приликом метаболичких процеса. Слободни радикали убрзавају старење и доприносе настанку болести попут рака, кардиоваскуларних проблема, сенилне деменције и других болести повезаних са старењем. Најважнији антиоксиданси су феноли (једињења која производе биљке), витамини А, Ц и Е, селен и цинк.

Беланчевине

Беланчевине или протеини су сложена једињења састављена од ланаца аминокиселина. Разноликог су састава, облика и улоге. Неки, попут колагена, имају структурну функцију у организму, док други имају улогу у функционисању организма тако што учествују у мишићним контракцијама, нервној проводљивости и имунитету. Протеини се у телу граде од аминокиселина

које углавном настају током варења протеина из хране. Главни извори беланчевина животињског порекла јесу месо, риба, јаја и млечни производи, док протеине биљног порекла добијамо из житарица (пиринач, хлеб итд.), орашастих плодова, семенки и махунарки (укључујући соју). Недостатак протеина може узроковати проблеме с растом код деце, општу слабост, атрофију мишића и већу подложност инфекцијама. Вишак беланчевина, нарочито оних животињског порекла, може представљати фактор ризика за гојазност и повећати ризик од кардиоваскуларних болести и канцера.