

OPAKOVANIE
Biokatalyzátory

Úlohy sú s viacerými správnymi odpoveďami. Pri každej otázke máte možný počet bodov.

Otázka č.1: Ktoré látky sa vyrábajú pomocou enzýmov?

- a) zmrzlina
- b) kyslá kapusta
- c) penicilín a iné antibiotiká
- d) jogurty
- e) pracie prostriedky
- f) pivo

(5 bodov)

Otázka č.2: Čo sú enzýmy - vyber správne tvrdenia?

- a) Zúčastňujú sa trávenia potravín
- b) Tvorí sa len v bunkách rastlín.
- c) Ich základnou zložkou sú bielkoviny.
- d) Makromolekulové látky.

(3 body)

Otázka č.3: Čo patrí medzi biokatalyzátory?

- a) enzýmy
- b) deriváty
- c) vitamíny
- d) hormóny

(3 body)

Otázka č.4: Ktoré vitamíny sú rozpustné vo vode?

- a) C
- b) B
- c) A
- d) D

(2 body)

Otázka č.5: Ktoré vitamíny si nevie organizmy uskladniť?

- a) Vitamíny rozpustné v tukoch.
- b) Vitamíny rozpustné vo vode.
- c) Žiadne

(1 bod)

Otázka č.6: Čo je Avitaminóza?

- a) Choroba, ktorá vzniká pri úplnom nedostatku vitamínov
- b) Predstavuje miernejšie chorobné následky z nedostatku vitamínov
- c) Nadmerný príjem vitamínov, môže spôsobiť rôzne formy ochorení

(1 bod)

Otázka č.7: Nedostatok vitamínu C spôsobuje :

- a) krivicu
- b) zníženú zrážanlivosť krvi
- c) zníženú imunitu a skorbut
- d) spomalenie rastu, poruchy zraku a ochorenia kože

(1 bod)

Otázka č.8: Vyber s p r á v n e tvrdenie o vitamínoch.

- a) nemajú žiadnu energetickú hodnotu
- b) pôsobia vo veľkých množstvách
- c) organizmus si ich väčšinou nevie sám vytvoriť
- d) ich nedostatok alebo nadbytok spôsobuje ochorenie

(3 body)

Otázka č.9: Nedostatok vitamínu K spôsobuje :

- a) zníženú zrážanlivosť krvi
- b) spomalenie rastu, poruchy zraku a ochorenia kože

- c) zníženú imunitu a skorbut
- d) krivicu

(1 bod)

Otázka č.10: Ktoré faktory ovplyvňujú rýchlosť chemických reakcií?

- a) Veľkosti povrchu tuhého reaktanta.
- b) Objem
- c) Koncentrácia reagujúcich látok.
- d) Teplota
- e) Prítomnosť katalyzátora.

(4 body)

Otázka č.11: Vyber s p r á v n e tvrdenia o hormónoch.

- a) Hormóny sú organické látky, ktoré regulujú látkové premeny.
- b) Hormóny nie sú potrebné pre správne fungovanie organizmov.
- c) Inzulín je hormón, ktorého nedostatok spôsobuje cukrovku.
- d) Organizmus si ich vytvára sám v žľazách s vnútorným vylučovaním.

(3 body)

Otázka č.12: Nedostatok vitamínu A spôsobuje :

- a) krivicu
- b) zníženú imunitu a skorbut
- c) zníženú zrážanlivosť krvi
- d) spomalenie rastu, poruchy zraku a ochorenia kože

(1 bod)

Otázka č.13: Nedostatok vitamínu D spôsobuje :

- a) spomalenie rastu, poruchy zraku a ochorenia kože
- b) zníženú zrážanlivosť krvi
- c) zníženú imunitu a skorbut
- d) krivicu

(1 bod)

Otázka č.14: Čo charakterizuje metabolizmus - vyber správne tvrdenia?

- a) Metabolizmus prebieha pri nízkych teplotách.
- b) Metabolizmus katalyzujú enzýmy.
- c) Metabolizmus je choroba veľkého prijímania potravín.
- d) Makromolekulové látky.

(3 body)

Otázka č.15: Čo sú biokatalyzátory?

- a) Biokatalyzátory sú látky ktoré ktoré vylučujú živé organizmy.
- b) Biokatalyzátory sú katalyzátory, ktoré ovplyvňujú rýchlosť chemických reakcií v živých organizmoch.
- c) Biokatalyzátory sú látky s vedľajšími účinkami.

(1 bod)

Otázka č.16: Ktoré vitamíny sú rozpustné v tukoch?

- a) K
- b) D
- c) A
- d) B
- e) E

(4 body)

ZDRAVÁ VÝŽIVA

PREČÍTAJ SI ČLÁNOK.

POZRI SI VIDEO. (POD ČLÁNKOM JE ODKAZ.)

VYPRACUJ PREZENTÁCIU V POWER POINTE NA TÉMU: ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Počet strán: 10 (v tom je zahrnutá úvodná stránka, záverečná stránka, počet strán textu – 8)

Zdravá strava: Úloha na celý život

Nezdravé jedlo, nepravidelná strava a málo pohybu. To sú hlavné dôvody neustáleho nárastu počtu civilizačných ochorení akými sú vysoký krvný tlak, obezita, diabetes či rakovina. Zdravie človeka je totiž zo šesťdesiatich percent ovplyvňované prostredím a podiel výživy z toho tvorí približne štyridsať percent.

Odborníci na výživu odporúčajú pri zostavovaní jedálnička dbať nielen na typ potravín, ale tiež na spôsob ich spracovania. Strava by mala byť pestrá a mala by zohľadňovať zdravotný stav, vek a fyzickú námahu konkrétneho človeka. Dôležité je jesť pravidelne s pauzami medzi jedlami približne dve až tri hodiny.

Veľmi dôležité je aj rozloženie stravy, pričom raňajky by mali tvoriť 20 % denného energetického príjmu, desiata 5 až 10 %, obed 35 %, olovrant 5 až 10 % a večera 25 až 30 % denného príjmu.

V jedálničku by nemala chýbať vláknina, ktorá priaznivo pôsobí na fungovanie tráviaceho traktu a zloženie črevnej mikrobioty. Pre zdravie prospešné probiotické baktérie je rovnako dôležitá ako živná pôda pre rastliny. Navyše zefektívňuje obranu organizmu proti premnoženiu baktérií, ktoré by nám mohli škodiť. A nielen to. Znižuje vysoký cholesterol a krvný cukor. Je dôležitou súčasťou obrany proti rakovine hrubého čreva a optimalizáciou črevnej mikrobioty sa podieľa na lepšej imunite.

A ktoré potraviny, by sme, naopak, mali zo stravy vyradiť? Podľa docenta Minárika predovšetkým potraviny s vysokou hustotou energie vďaka veľkému obsahu tuku alebo cukru. Takéto, väčšinou nutrične „prázdne“, často však mimoriadne obľúbené potraviny by sme mali nahrádzať nutrične hodnotnejšími alternatívami. V každodennej stravovacej praxi sa to podarí dosiahnuť poklesom alebo úplným vylúčením konzumácie mastných mäsových a údenárskych potravín a smotanových mliečnych výrobkov. Takisto treba limitovať príjem bežných cukrárskych a pečivových sladkostí.

Dôležitý je aj pitný režim. „Dlhodobý nedostatok tekutín môže viesť k poruchám funkcie obličiek, vzniku močových kameňov, zápche a bolestiam hlavy,“ upozorňuje docent Minárik. Základom je rovnováha medzi príjmom a výdajom tekutín.

Desať tipov ako sa zdravo stravovať

Jedávajte pestrú stravu

Pre zachovanie zdravia potrebujete viac ako 40 rôznych živín a žiadna potravina samostatne nedokáže dodať všetky z nich. Vyberajte si potraviny tak, aby vaša výživa bola za určité časové obdobie vyvážená. Ak máte obed s vyšším obsahom tukov, dajte si nízkoenergetickú večeru. Ak v jeden deň zjete na večeru veľkú porciu mäsa, na ďalší deň si môžete dať ryby.

Základom vašej výživy majú byť potraviny bohaté na sacharidy

Väčšina ľudí nejedáva v dostatočnom množstve potraviny ako chlieb, cestoviny, ryžu, iné obilniny alebo zemiaky. Viac ako polovica kalórií (56 % dennej energetickej hodnoty) v strave by pritom mala pochádzať práve z týchto potravín. Jedávajte aj celozrnné pečivo, cestoviny a ďalšie celozrnné obilniny, aby ste zvýšili svoj príjem vlákniny.

Doprajte si veľa ovocia a zeleniny

Väčšina z nás nejedáva tieto potraviny v dostatočnom množstve, napriek tomu, že poskytujú dôležité ochranné živiny. Jedzte ich v množstve aspoň päť porcií denne (400 g/denne) v surovom stave alebo upravené v pokrme.

Udržiavajte si zdravú telesnú hmotnosť a cít'te sa dobre

Aká hmotnosť je pre vás primeraná, to závisí od viacerých faktorov vrátane vášho pohlavia, výšky, veku a dedičnosti. Nadmerná hmotnosť zvyšuje pravdepodobnosť vzniku mnohých chorôb vrátane srdcových ochorení a rakoviny. Nadbytok telesného tuku sa hromadí, ak jedávate viac kalórií, ako vaše telo dokáže premeniť na energiu. Tieto prebytočné kalórie môžu pochádzať z ktorejkoľvek živiny, ktorá obsahuje energiu bielkovín, tukov, sacharidov alebo alkoholu, najkoncentrovanejším zdrojom kalórií je však tuk. Pohyb je dobrým spôsobom, ako zvýšiť denný výdaj energie a vďaka tomu sa môžete aj lepšie cítiť. Je to jednoduché: ak priberáte, musíte menej a pestrejšie jesť a byť aktívnejší.

Jedzte primerané porcie – obmedzujte, nevylučujte potraviny

Ak dodržiavate primeranú veľkosť porcií, ak ste zdraví, môžete jedávať všetky potraviny, ktoré máte radi, bez toho, aby ste museli niektoré z nich vylúčiť. Primeraná porcia je napríklad: 100 g mäsa, jeden stredne veľký kus ovocia, pol šálky surových cestovín a 50 ml zmrzliny. Ak jete v reštaurácii vonku, môžete si skontrolovať energetickú hodnotu v jedálnom lístku alebo si objednať polovičnú porciu.

Jedzte pravidelne

Vynechávanie jedál, najmä raňajok, môže viesť k neovládateľnému hladu a následne k prejedaniu sa. Zaradenie desiatej alebo olovrantu pomedzi hlavné jedlá pomôže potlačiť hlad, nejedávajte však príliš veľké množstvá, aby ste potom nevynechávali riadne jedlá. Nezabudnite započítať desiatu a olovrant do svojho celkového príjmu kalórií. Hlad môžete potlačiť napr. porciou ovocia, hrst'ou neslaných orechov a podobne.

Pite dostatok tekutín

Dospelí potrebujú vypiť aspoň 1,5 litra až 2 litre tekutín denne. Dokonca aj viac, ak je veľmi horúco alebo sú fyzicky aktívni. Pitná voda je dobrým zdrojom tekutín a môže byť dopĺňaná podľa potreby minerálnou vodou, čajom a inými hlavne nesladenými nápojmi.

Pohybujte sa

Veľa nadbytočných kalórií a málo pohybu môže viesť k nárastu hmotnosti. Pohyb, a to aj v miernom tempe, pomáha spáliť kalórie navyše. Je dobrý aj pre srdce a obehovú sústavu, dobrú náladu a pre celkové zdravie a pohodu. Takže zarad'te pohyb medzi vaše každodenné návyky. Používajte schody namiesto výt'ahu. Počas obednej prestávky choďte na prechádzku.

Začnite hneď a zmeny robte postupne

Robiť postupné zmeny vo svojej životospráve je oveľa jednoduchšie, ako robiť naraz veľké zmeny. Zapisujte si počas troch dní všetky jedlá a nápoje, ktoré skonzumujete, v rámci hlavných jedál a v podobe občerstvenia. Zistíte, či vaša strava je dosť pestrá. Jedávate príliš

Odpovede na otázky odoslať emailom do 7.5.2020: tkacova.vladimira@gmail.com

málo ovocia alebo málo zeleniny? Skúste denne zjesť o jeden kus ovocia alebo zeleniny viac. Obsahujú vaše obľúbené potraviny veľa tuku a priberáte? Tieto potraviny nemusíte vylúčiť a cítiť sa ukrátení, ale skúste si vybrať ich nízkoenergetické varianty alebo jesť menšie porcie.

Pamätajte si, že všetko je o rovnováhe

Neexistujú žiadne „dobré“ alebo „zlé“ potraviny, iba správna alebo nesprávna výživa. Necíťte sa previniť kvôli potravinám, ktoré máte radi, ale jedávajte ich s mierou. Vyberajte si aj iné potraviny, vďaka ktorým docielite rovnováhu a rozmanitosť nevyhnutné pre dobré zdravie.

Zdroj: www.uvzsr.sk

Nezabudnite

na 30 minút fyzickej aktivity (chôdza, beh, cvičenie) denne.

Zapamätajte si, že...

5 g soli = 1 plná čajová lyžička = maximálny denný príjem.

pitím nápojov s pridaným cukrom si zvyšujete energetický príjem a príjem prázdnych kalórií.

Vláknina

Obilniny jedzte v prirodzenej celozrnnej podobe.

Mali by tvoriť tretinu dennej stravy.

Nepomýľte sa

Príjem správneho množstva cereálnej vlákniny počas dňa by mal byť:

2 až 3 plátky celozrného chleba

1/2 pohára ovsených vločiek alebo 1 pohár (200 ml) celozrnných cereálií

1/2 pohára nelúpanej ryže alebo celozrnných cestovín

Viete, že...

dobrym zdrojom vlákniny sú aj strukoviny, kapusta, mrkva, paprika, sója, jablká, zemiaky?

Nezabudnite,

že až polovicu vášho denného taniera by mala tvoriť vláknina (30 g).

Bielkoviny

Dobré bielkoviny pochádzajú z rýb, zo strukovín, z orechov, vajec a chudého mäsa.

Zapamätajte si, že...

ryby sú vhodným zdrojom bielkovín a omega-3 mastných kyselín, ktoré majú ochranný prínos pre srdce. Sú zdrojom vitamínov A, D, B a minerálnych látok (napri. vápnik, fosfor, zinok, draslík a horčík).

Obilniny by mali tvoriť tretinu dennej stravy.

Nezabudnite

1 pohár mlieka s 1,5 g tuku obsahuje 3,4 g bielkovín, vitamíny A, B1 a B2 a minerálne látky (napr. vápnik a fosfor).

Zapamätajte si...

Odpovede na otázky odoslať emailom do 7.5.2020: tkacova.vladimira@gmail.com

že pre zdravie sú vhodné menšie porcie jedla, ku ktorým pridáte zeleninu, šalát alebo ovocie.

Viete, že...

by ste mali denne prijať aspoň 2 porcie mlieka alebo mliečnych výrobkov. 1 porcia = 1 pohár mlieka (250 ml) alebo 1 jogurt (150 ml), alebo 3 kocky tvrdého syra (2 plátky), teda 50 gramov?

Všímajte si

údaje o energetickej hodnote každého jogurtu, ochuteného mlieka, syra alebo jednotlivých porcií na obale potravín.

Tuky

Sú dôležitým zdrojom energie. Zdravé sú najmä prirodzené tuky, napríklad v orieškoch, avokáde, rybách a čerstvých panenských olejoch.

Ovocie a zelenina

Konzumujte rôzne druhy ovocia. Čím viac čerstvej zeleniny zjete, tým lepšie.

Viete, že...

ovocie a zelenina by mali tvoriť tretinu vašej dennej stravy? Sú významným zdrojom vitamínov, kyseliny listovej, vlákniny a minerálov, ako sú draslík a horčík.

Zapamätajte si, že...

1 porcia = 1 pohár (200 ml) nakrájanej zeleniny alebo ovocia = 1 stredne veľké jablko.

Zdroj: UVZSR. sk, Svetová zdravotnícka organizácia

ODKAZ:

<https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAlMjhs>