Tabuľka výživových hodnôt

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 23:01*

Definícia

"Povedz, **akú knihu čítaš**, a ja ti poviem, aký si,". Každému známe porekadlo a vo väčšine prípadov i pravdivé. Niečo podobné platí ale i o strave. NIe je totiž vôbec jedno koľko a čoho denne konzumujeme. Pri stravovaní zvlášť platí pravidlo zlatej strednej cesty. Stravovať by sme sa mali tak, aby všetkého čo zo stravy organizmus potrebuje prijať, bolo tak akurát, teda nie málo , ale ani nie veľa. To platí pre bežnú populáciu, aby si udržala zdravie, ale aj pre napríklad obezných, aby sa im podarilo opäť získať stratenú štíhlu líniu, ale napríklad i u športovcov, keďže strava je tiež dôležitým faktorom v dosahovaní vrcholových výsledkov.
Problém stravovania je samozrejme zložitý, ale dá sa zjednodušiť na štyri položky. Vyvážená strava musí obsahovať tak akurát bielkovín, tukov a sacharidov a musí dať organizmu tak akurát energie pre chod. Práve o tom sú tabuľky výživových hodnôt.
Skúste si vypočítať ako ste na tom pri jednotlivých jedlách, ktoré konzumujete. Postupne vyberajte suroviny z jednotlivých jedál, po výbere suroviny uveďte jej množstvo vo vašom jedle v gramoch a po kliknutí na tlačidlo "Pridaj" získate celkovú výživovú hodnotu vášho jedla.

Zdroj

fyziológia, výživa

Tabuľka výživových hodnôt
Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (https://www.sportency.sk/encyclopedy)

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/tabu%C4%BEka-v%C3%BD%C5%BEivov%C3%BDch-hodn%C3%B4t