

Vedeli ste, že...

- Tuky sú jednou z troch základných živín, majú v tele veľa funkcií, preto patria k nevyhnutným zložkám potravy a nemožno ich znej úplne vylúčiť.
- Tuky sú najväčším zdrojom energie, majú približne dvojnásobnú energetickú hodnotu než sacharidy a bielkoviny a v organizme sa uplatňujú ako hlavný zásobný energetický substrát.
- Tuk má svoju úlohu aj priamo v potrave, kde je nositeľom chuti.

trieda:

škola:

meno a priezvisko:

dátum:

1. Spojte slová s popisom.

Nerafinované oleje	sú zlúčeniny glycerolu a troch reťazcov mastných kyselín. Čím väčší počet nenasýtených väzieb tieto mastné kyseliny majú, tým je olej tekutejší.
Tuky	sú z hľadiska výživy najvýznamnejšou zložkou tukov a olejov.
Mastné kyseliny	sú pre organizmus nositeľom množstva významných látok – esenciálnych mastných kyselín, vitamínov rozpustných v tukoch, steroloch a pod.
Rastlinné oleje	sú rastlinné oleje lisované za studena, neprechádzajú tepelnými ani chemickými procesmi, sú v nich zachované cenné látky a vitamíny.

2. Rozhodnite, či sú nasledujúce tvrdenia pravdivé alebo nepravdivé. Nesprávnu odpoveď preškrtnite.

a) Rastlinné oleje a tuky sú látky uložené v semenách a plodoch rastlín.

PRAVDA LOŽ

b) Hlavným zdrojom nenasýtených mastných kyselín v strave sú živočíšne tuky, z rastlinných tukov sa nenasýtené mastné kyseliny vyskytujú v kokosovom, palmovom a palmojadrovom tuku.

PRAVDA LOŽ

c) Polynenasýtené mastné kyseliny sú esenciálne, čo znamená, že ich organizmu nemusíme dodávať, pretože si ich ľudské telo dokáže vyrobiť.

PRAVDA LOŽ

3. Vyplňte medzery pomocou týchto slov: nevhodné, „omega-číslo“, strácajú, polynenasýtených, morské ryby.

a) Pojem udáva, na ktorej pozícii v uhlíkovom reťazci je umiestnená dvojité väzba.

b) Ideálnym zdrojom omega-3 mastných kyselín sú (hlavne tučnejšie ryby ako losos, makrela alebo sled' a niektoré semená).

c) Rastlinné oleje svoju kvalitu vplyvom času, svetla a teploty.

d) Oleje s vysokým podielom mastných kyselín sú na tepelnú úpravu.

4. Aký význam majú oleje a rastlinné tuky pre ľudské zdravie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

