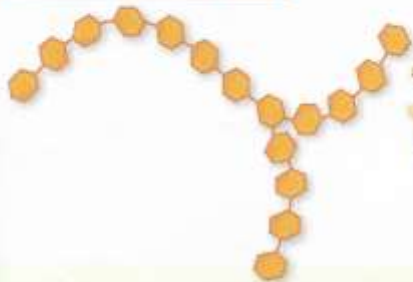


## OGLJIKOVI HIDRATI

Žita so glavni vir **ogljikovih hidratov**. Vsa stara ljudstva so imela na jedilniku žita, na različnih celinah različna, in jih spoštovala tudi v svojih obrednih običajih.

### Sestavljeni ogljikovi hidrati (škrob)



Žita in krompir vsebujejo **škrob**, ki je sestavljen ogljikov hidrat. S kuhanjem ali pečenjem (s toplotno obdelavo nasploh) razgradnjo škroba močno olajšaš. Ob razgradnji škroba nastane v prebavilih več enostavnih molekul sladkorja – **glukoze**, ki so vir energije v telesu. Zaradi enakomernega nastajanja glukoze ob razgradnji sestavljenih ogljikovih hidratov v prebavilih imajo ti v prehrani prednost pred enostavnimi ogljikovimi hidrati.

### Enostavni ogljikovi hidrati



Enostavni ogljikovi hidrati so tisti, ki so sladkega okusa in se hitro vsrkajo iz prebavil v krvni obtok. Če jih zaužijemo v velikih količinah, lahko presnovo organizma precej obremenijo in utrudijo.

## BELJAKOVINE



**Beljakovine** potrebuješ v prehrani zaradi nekaterih njihovih sestavnih delov – določenih **aminokislin**, ki jih tvoj organizem ne zna zgraditi sam, a jih potrebuješ za **gradnjo svojih beljakovin**. Človeški organizem ne more uporabiti živalskih ali rastlinskih beljakovin neposredno, mora jih **razgraditi** na aminokislina.

### Ali je lahko beljakovin tudi preveč?

Kadar jemo čezmerne količine beljakovin, v jetrih tvorimo nove oblike sestavljenih molekul za skladiščenje. Pri razgradnji čezmernih količin zaužitih beljakovin nastajajo nerabne dušikove spojine, s katerimi obremenjuješ svoje ledvice.

## MAŠČOBE

### Kje v telesu potrebujemo maščobe?

Vse **celične membrane** v tvojem telesu vsebujejo **maščobe**. Maščobne molekule so del našega živčevja. Sloj maščobe varuje ledvice, tanek podkožni sloj maščob po vsem telesu je osnovna toplotna izolacija. Poleg tega sestavljajo maščobe tudi nekatere hormone.

**Maščobe** so pomemben **vir energije**, saj je njihova energijska vrednost dvakrat večja kot pri ogljikovih hidratih. So tudi pomembna rezerva v telesu. Prav tako kot škrob in beljakovine je treba tudi zaužite maščobe razgraditi v manjše molekule: **maščobne kisline** in **glicerol**. Tvoj organizem lahko tvori svoje lastne maščobne kisline le iz nekaterih maščobnih kislin rastlinskega in živalskega izvora. Presežek zaužitih maščob skladiščiš v jetrih, podkožju in drugod po telesu.

