

OSNOVE
GASTRONOMIJE
PREHRANSKI VIDIKI
HRANLJIVIH SNOVI -
ALKOHOL, VODA

Barbara Herlah, univ. dipl. inž. živ. teh.

Alkohol

V prehrani ima raznovrstne učinke. Predvsem so pomembni:

- velika energijska gostota (29 kJ /g, oz. 7 kcal/g),
- neugoden učinek na absorpcijo številnih esencialnih snovi v črevesu,
- ob zlorabi možno izpodrivanje življenjsko pomembnih snovi iz hrane.

Akutni učinki pitja alkohola

- zaužit na tešče zniža raven sladkorja v krvi, povzroča dvig trigliceridov in krvnega tlaka, povzroči premik krvi iz notranjosti na periferijo (rdečica, segretje kože);
- povečuje bazalni metabolizem (povečano nastajanje in oddajanje toplote);
- ima močan diuretični učinek, kar lahko pripelje do motnje absorpcije mineralnih snovi;
- zaradi draženja želodčne sluznice ali neposrednega vpliva na ravnotežni organ v notranjem ušesu pride do slabosti in vrtoglavice;
- že manjši odmerki zmanjšajo zmogljivost mišic;
- umirjujoče ali poživljujoče deluje na centralno živčevje;

Kronični učinki pitja alkohola

- odvisnost, ki lahko pripelje do okvare organov in živcev, zmedenost, psihične motnje;
- zamaščena jetra, ki pripeljejo do jetrne ciroze;
- okvare na trebušni slinavki, srčni mišici;
- povečuje tveganje za nastanek raka v ustni votlini, žrelu, požiralniku, na dojkah in debelem črevesu pri ljudeh v srednjih letih in starih ljudeh;
- pri mladih predvsem tveganje nasilne smrti, zlasti zaradi prometnih nesreč.

Pozitivni učinki pitja alkohola

Ima tudi varovalen učinek zaradi:

- zvišanja HDL holesterola v krvi,
- zmanjšanja zgoščevanja krvnih ploščic,
- znižanja fibrinogena in povečanja fibrinolize.

Potrebno je poudariti, da negativni učinki alkohola daleč presegajo pozitivne, zato alkohola ne moremo in ne smemo priporočati za zaščito pred srčnim infarktom.

Mejne vrednosti alkohola

- So zelo individualne.
- Za sprejemljivo se šteje za odraslega moškega količina **20 g alkohola na dan**, vendar se ga naj **ne** bi uživalo **vsak dan**.
- 20 g alkohola ustreza ok. **0,5 l piva, 0,25 l vina in 0,06 l vinjaka** (žganja)

(Referenčne vrednosti za vnos živil, 2004)

VODA

- Voda je bistvena sestavina človeškega organizma.
- Pri odraslem moškem predstavlja 60%, pri odrasli ženski 50% in pri dojenčku 70% telesne mase.
- 1/3 vode kroži po telesu, 2/3 se nahaja v celicah.

Voda – pomen za organizem

- Transportno sredstvo za hranilne in odpadne snovi
- Sodeluje v biokemičnih procesih
- Uravnava telesno temperaturo

Voda - potrebe

- Potrebe človeka po vodi so odvisne od:
 - fizične aktivnosti,
 - zdravstvenega stanja,
 - načina oz. vrste prehrane in
 - mikroklimatskih razmer.

Voda - potrebe

- Človekovo zdravje je resno ogroženo ob izgubi 10% telesne tekočine.
- Izguba 20 % vode povzroči smrt (5–10 dni).
- Pomanjkanje vode povzroči okvare, ker organizem ne more izločati substanc, ki se izločajo s sečem.

Tabela 7: Bilanca vode v ml/dan pri odraslem človeku

Sprejeta voda v ml/dan		Oddana voda v ml/dan	
Pijače	1440	Seč	1440
Voda v trdni hrani	875	Blato	160
Oksidacijska voda	335	Koža	550
		Pljuča	500
Skupaj sprejeta voda	2650	Skupaj oddana voda	2650

Vir: Referenčne vrednostih za vnos hranil, 2004)

Oksidacijska voda

Količine oksidacijske vode, ki nastanejo pri izgorevanju 100 g hranljivih snovi so:

- B: 41 ml
- M: 107 ml
- OH: 55 ml.

Uživanje vode

- Občutek žeje ni zadostno zagotovilo za uživanje potrebnih količin vode → **Prehranjevalne navade!**
- Še posebej pri starejših ljudeh je lahko občutenje žeje tako oslabiljeno, da niso več sposobni zaznavati pomanjkanja tekočine.
- Ob normalnih navadah pitja ne more priti do prevelikega vnosa vode - zmožnost izločanja vode je velika (pri odraslem, pri kratkotrajni obremenitvi skoraj 1 l na uro). Ta vrednost je lahko močno zmanjšana pri cirozi jeter, obolenjih ledvic in potrebi za jemanje diuretikov.