**Výživa**

-predstavuje jeden z najvýznamnejších vonkajších faktorov pôsobiacich na organizmus človeka. Správne zložená potrava má obsahovať bielkoviny, sacharidy, tuky, minerálne látky, vitamíny a vodu. Má byť vyhovujúca z hľadiska biologického ako aj z hľadiska energetického.

**Premena látok a energií (=metabolizmus):**

-je základom všetkých životných procesov (rast, trávenie, svalová činnosť ...). Štiepením zložitých látok na jednoduchšie sa uvoľňuje potrebná energia (ide o katabolický proces) a ukladá sa do makroergických fosfátových väzieb. Z nich najdôležitejšia je kyselina *adenozíntrofosforečná* (ATP).

Naopak pri vzniku zložitých látok z látok jednoduchších sa energia spotrebúva (ide o anabolické procesy).

Metabolizmus potrebný k udržaniu základných životných funkcií sa nazýva BAZÁLNY metabalizmus. (u mladého muža je to v priemere 105 kJ/kg telesnej hmotnosti). U žien je bazálny metabolizmus o 10% nižší.

**Výživa**

-predstavuje jeden z najvýznamnejších vonkajších faktorov pôsobiacich na organizmus človeka. Správne zložená potrava má obsahovať bielkoviny, sacharidy, tuky, minerálne látky, vitamíny a vodu. Má byť vyhovujúca z hľadiska biologického ako aj z hľadiska energetického.

**Premena látok a energií (=metabolizmus):**

-je základom všetkých životných procesov (rast, trávenie, svalová činnosť ...). Štiepením zložitých látok na jednoduchšie sa uvoľňuje potrebná energia (ide o katabolický proces) a ukladá sa do makroergických fosfátových väzieb. Z nich najdôležitejšia je kyselina *adenozíntrofosforečná* (ATP).

Naopak pri vzniku zložitých látok z látok jednoduchších sa energia spotrebúva (ide o anabolické procesy).

Metabolizmus potrebný k udržaniu základných životných funkcií sa nazýva BAZÁLNY metabalizmus. (u mladého muža je to v priemere 105 kJ/kg telesnej hmotnosti). U žien je bazálny metabolizmus o 10% nižší.

**Výživa**

-predstavuje jeden z najvýznamnejších vonkajších faktorov pôsobiacich na organizmus človeka. Správne zložená potrava má obsahovať bielkoviny, sacharidy, tuky, minerálne látky, vitamíny a vodu. Má byť vyhovujúca z hľadiska biologického ako aj z hľadiska energetického.

**Premena látok a energií (=metabolizmus):**

-je základom všetkých životných procesov (rast, trávenie, svalová činnosť ...). Štiepením zložitých látok na jednoduchšie sa uvoľňuje potrebná energia (ide o katabolický proces) a ukladá sa do makroergických fosfátových väzieb. Z nich najdôležitejšia je kyselina *adenozíntrofosforečná* (ATP).

Naopak pri vzniku zložitých látok z látok jednoduchších sa energia spotrebúva (ide o anabolické procesy).

Metabolizmus potrebný k udržaniu základných životných funkcií sa nazýva BAZÁLNY metabalizmus. (u mladého muža je to v priemere 105 kJ/kg telesnej hmotnosti). U žien je bazálny metabolizmus o 10% nižší.