

Kvalifikacija: prehrambeni tehničar

Nastavni predmet: Kemija hrane

Razred: treći

Naziv nastavne jedinice: Suplementi - upoznavanje asortimana na tržištu i namjena u prehrani

Ime i prezime autora: Ana Borko

Suplementi - upoznavanje asortimana na tržištu i namjena u prehrani

Suplementi ili dodaci prehrani su tvari koje se unose u organizam, a sadrže neke nutrijente važne u prehrani ili neke sastojke biljaka ili njihove ekstrakte. Dostupni su u obliku tableta, kapsula, tekućem obliku, praškastom..

Dijelimo ih u 3 grupe:

- a) Esencijalne hranjive tvari – vitamini, minerali, esencijalne masne kiseline, antioksidanse, esencijalne aminokiseline
Vitamini i minerali – najčešće se uzimaju kao dodatak prehrani. Kod doziranja je potreban oprez jer su moguće hipervitaminoze te se treba držati preporuka označenih na deklaraciji.
Antioksidansi - djeluju pozitivno na zdravlje uništavajući slobodne radikale koji oštećuju stanice.
- b) Tvari koje su prirodni metaboliti i prirodno prisutne u hrani:
Glukozamin – važan je za izgradnju hrskavice pa se suplementira kod problema sa zglobovima
Lecitin – vrsta masnoće, važan za normalno funkcioniranje vitalnih organa
- c) Suplementi biljnog i životinjskog porijekla ili ekstrakti sa farmakološkim aktivnim tvarima – ginkobiloba – potiče cirkulaciju i preporuča se kod problema sa koncentracijom i pamćenjem
Češnjak – utječe na mišićnu snagu, djeluje protuupalno (antibiotska svojstva)

ZADATAK: svaki učenik neka uzme dvije fotografije suplemenata te pomoću google-a napiše čemu taj suplement služi, kome se preporuča, u kojoj dozi.



