**Test – vegetariánství jako zdravý životní styl?**

1. Popište pojem vegetariánství, rozdělení vegetariánů a definujte je. 2b
2. Vyjmenujte alespoň 4 motivy k vegetariánství a vysvětlete podstatu těchto motivů. 2b + 4x2body (vyjmenování+vysvětlení jednotlivých motivů)
3. Které tři důvody související se zdravím jsou nejčastěji používané jako argumenty proti vegetariánství jako bezpečnému způsobu stravování. 2b
4. Vyjmenujte všechny složky, které musí naše strava obsahovat aby dodala tělu vše co potřebuje. 2b
5. Ke každé z následujících vět napište jestli je pravdivá nebo ne. 6b
6. Obsah bílkovin v rybách se v závislosti na druhu ryby pohybuje v rozmezí 22-25%.
7. Fazole obsahuje percentuálně vyšší obsah bílkovin než vepřové maso.
8. Ryby jsou významným zdrojem omega-6 a omega-3 mastných kyselin.
9. Maso obsahuje převážně vitamíny B1 a B2.
10. Vepřové maso neobsahuje významné množství tuku.
11. Při teplotách nad 200°C se v mase ztrácejí aminokyseliny cystein a lysin.
12. Popište co se děje s masem při jeho tepelné úpravě. Jakým způsobem dochází ke ztrátám aminokyselin? 3b
13. Co se děje v organismu zdravého jedince při přijímaní nadbytku bílkovin? 4b
14. Která potravina je považována za „ideální bílkovinu“ a proč? 2b
15. Proč je vegetariánům doporučováno pro zabezpečení dostatečného příjmu bílkovin kombinovat luštěniny a obiloviny? 3b
16. Vyjmenujte alespoň 4 zdroje rostlinných bílkovin a napište ke každému zdroji přibližný percentuální obsah bílkovin. Uveďte alespoň 3 příklady ne-masitých zdrojů esenciálních mastných kyselin, vitamínu B12, Fe a Ca. 4b

**Test – autorské řešení**

1) Popište pojem vegetariánství, rozdělení vegetariánů a definujte je. 2b

*Vegetariánství je způsob stravování, při kterém jedinec, nazývaný vegetarián z vlastní vůle nepřijímá maso. Vegetariáni se rozdělují na lakto-ovo vegetariány (nejedí maso, ale jedí vejce a mléko), lakto-vegetariány (nejedí maso a vejce ale jedí mléčné potraviny), ovo-vegetariány (nejedí maso a mléčné potraviny, ale jedí vejce).*

2) Vyjmenujte alespoň 4 motivy k vegetariánství a vysvětlete podstatu těchto motivů. 2b + 4x2body (vyjmenování+vysvětlení jednotlivých motivů)

*1. náboženské – v některých státech je zabíjení některých zvířat zakázáno, je to spojeno s vírou, že se některé duše zemřelých převtělují do zvířat.*

*2. etické – soucit se zabíjenými zvířaty*

*3. zdravotní – lidi nejedí maso z důvodů nemoci jako jsou například vysoký krevní tlak, různé se srdcem spojené nemoci, obezita a tak dále…*

*4. ekonomické – velká spotřeba půdy, rostlin na krmení zvířat*

*5. Životní filozofie – životní styl, který vychází z filozofických principů nezabíjení a neubližování, kombinace jak etického motivu, tak snahy žít zdravě.*

*6. Módní trend – chtít se nějak odlišovat, být „in“*

3) Které tři důvody související se zdravím jsou nejčastěji používané jako argumenty proti vegetariánství jako bezpečnému způsobu stravování. 2b

*nedostatek vitamínů, minerálních látek a bílkovin*

4) Vyjmenujte všechny složky, které musí naše strava obsahovat aby dodala tělu vše co potřebuje. 2b

*Sacharidy, bílkoviny, lipidy, vitamíny, minerální látky, vodu*

5) Ke každé z následujících vět napište jestli je pravdivá nebo ne. 6b

*1. Obsah bílkovin v rybách se v závislosti na druhu ryby pohybuje v rozmezí 22-25%. nepravdivá*

*2. Fazole obsahuje percentuálně vyšší obsah bílkovin než vepřové maso. pravdivá.*

*3. Ryby jsou významným zdrojem omega-6 a omega-3 mastných kyselin. pravdivá*

*4. Maso obsahuje převážně vitamíny B1 a B2. nepravdivá*

*5. Vepřové maso neobsahuje významné množství tuku. nepravdivá*

*6. Při teplotách nad 200°C se v mase ztrácejí aminokyseliny cystein a lysin. nepravdivá*

6) Popište co se děje s masem při jeho tepelné úpravě. Jakým způsobem dochází ke ztrátám aminokyselin? 3b

*Nad 100°C se ztrácí AMK cystein a lysin. Nad 100°C se ztrácí mnoho dalších AMK. Nad 200°C vznikají toxické produkty. Způsoby ztrát AMK – deaminace a desulfurace.*

7) Co se děje v organismu zdravého jedince při přijímaní nadbytku bílkovin? 4b

*- tvoří se nadměrné množství močoviny a amoniaku, čím se zatěžují ledviny. Ledviny nestíhají filtrovat tyto produkty a tak ty putují krví. Vznik sraženin, kamenů.*

*- vyšší spotřeba Ca, B6, Mg a Zn*

*- obezita, vysoký krevní tlak, choroby spojené se srdcem*

8) Která potravina je považována za „ideální bílkovinu“ a proč? 2b

*Vejce, poměrem AMK se nejvíce blíží k ideální bílkovině; má nejvyšší výživovou hodnotu bílkovin*

9) Proč je vegetariánům doporučováno pro zabezpečení dostatečného příjmu bílkovin kombinovat luštěniny a obiloviny? 3b

*Zabezpečit příjem veškerých AMK*

* + - *luštěniny obsahují lysin, který chybí obilovinám*
    - *obiloviny obsahují především methionin, který zase chybí v luštěninách*

10) Vyjmenujte 4 zdroje rostlinných bílkovin a napište ke každému zdroji přibližný percentuální obsah bílkovin. Uveďte alespoň 3 příklady ne-masitých zdrojů esenciálních mastných kyselin, vitamínu B12, Fe a Ca. 4b

*- luštěniny (20-45%), obiloviny (7-13%), olejniny (20-35%), zelenina (0,5-6,6%) – můžou je rozepsat.*

*- EMK: vlašské ořechy, lněný olej a semínka, fazole, řepkový olej, rybí tuk (doplněk)*

*- B12: obilné klíčky, žlutek, zakysané mléko, zelenina(málo)*

*- Fe: hrách, fazole, čočka, špenát, lískový ořech, kešu…*

*- Ca: vejce, ořechy(seznam), obiloviny, mléčné výrobky…*

**Hodnocení**

celkový počet bodů = 38

100 – 88,1%.........1

88 – 72,1%...........2

72 – 56,1% ……..3

56 – 40,1%...........4

40 – 0% …………5