

ЧИЊЕНИЦЕ О ХРАНЉИВИМ МАТЕРИЈАМА

ХРАНЉИВА МАТЕРИЈА	ФУНКЦИЈА У ОРГАНИЗМУ	НАМИРНИЦЕ У КОЈИМА СЕ НАЛАЗИ
ПРОТЕИНИ	Изграђује и обнавља сва ткива у организму. Помаже формирању антитела која се боре против инфекције. Чине делове ензима и хормона. Дају енергију, 4 калорије по граму.	Месо, риба, пилетина, јаја, сир, махунасто поврће, коштуњаво воће и путер од кикирикија.
УГЉЕНИ ХИДРАТИ	Дају енергију, 4 калорије по граму и помажу организму да што боље искористи остале хранљиве материје.	Хлеб, пахуљице, тестенине, пиринач, кромпири, кукуруз, шећери.
МАСТИ	Дају енергију, 9 калорија по граму. Обезбеђују и садрже витамине растворљиве у мастима. Обезбеђују есенцијалне масне киселине.	Уља, путер, маргарин, зачини у салати, животињска маст, кобасице, салама.
ВИТАМИН А	Помаже да кожа буде здрава. Помаже очима да се прилагођавају на нејасну светлост. Помаже раст и развој. Појачава отпорност на инфекције.	Џигерица, рибље уље, тамно зелено лиснато поврће, тамно жуто воће и поврће, жуманце, путер и необрано млеко.
ВИТАМИН Ц	Помаже у повезивању ћелија и ојачава зидове крвних судова. Потребан је за здраве десни. Појачава отпорност организма према инфекцијама. Убрзава зарастање рана.	Лимунасто воће, сокови, прокељ, јагоде, парадајз, карфиол, купус, диње, зелено лиснато поврће.
ТИАМИН	Помаже нормалан апетит и варење. Неопходан је за здрав нервни систем. Потребан је извесним ензимима који претварају храну у енергију.	Џигерица, месо (посебно свињско), грашак и пасуљ, клице, интегрално брашно, пахуљице.
РИБОФЛАВИН	Помаже ћелијама у коришћењу кисеоника. Помаже добар вид. Потребан за глатку кожу. Спречава пуцање коже око уста и носа. Потребан неким ензимима који претварају храну у енергију.	Џигерица, млеко и млечни производи (сир), зелено лиснато поврће, месо, јаја, пахуљице, интегрално брашно.
НИАЦИН	Помаже нормалан апетит и варење. Потребан за здрав нервни систем и ензимима који претварају храну у енергију.	Џигерица, месо, риба, пилетина, зелено поврће, коштуњаво воће, посебно кикирики, хлеб од интегралног брашна, пахуљице осим кукурузних.
КАЛЦИЈУМ	Омогућава изградњу чврстих костију и зуба. Помаже у згрушавању крви. Помаже да мишићи и нерви функционишу нормално. Потребан ензимима који храну претварају у енергију.	Млеко и млечни производи, сардине и шкољке, суво воће и соја.
ГВОЖЂЕ	Заједно са протеинима налазе се у хемоглобину, црвеној материји која у крви преноси кисеоник из плућа до ћелија, и миоглобину у коме је кисеоник смештен у мишићима. Потребан је у заштити од анемија.	Џигерица, црвено месо, шкољке, жуманце, тамно зелено лиснато поврће, грашак и пасуљ, суве шљиве, грожђе, кајсије и интегрално брашно.