Ahoj chalani. Posielam už druhú tému z PVY, na prvú sa mi ozval len Lukáš. Vy sa so mnou chcete stretnúť v auguste? Lebo ja tam nabetón budem a vy, keď si nezačnete plniť úlohy a budete chcieť postúpiť do ďalšieho ročníka, tak tiež..

Vašou úlohou bude urobiť si poznámky a vypracovať otázky, ktoré budú na konci a aj v texte. Odfotiť a poslať na moju mailovú adresu: [salexandra25@gmail.com](mailto:salexandra25@gmail.com)

**POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA A ALERGIA**

**ALERGIA** – spôsobuje ju látka bielkovinovej povahy. Ide o neprimeranú reakciu na túto látku, reakcia nastupuje rýchlo postretnutí s alergénom – do niekoľkých hodín. Postihuje kožu ( vyrážky ), dýchacie cesty ( opuch ), tráviaci trakt. V najhorších prípadoch srdcovo-cievny systém až anafylaktický šok (život ohrozujúci stav, vyžaduje okamžitý zásah záchranky).

Príkladom je alergia na bielkovinu kravského mlieka.....

Alergiu rieši alergológ. Alergiami trpí až 40% populácie a percento pribúda, je dedičná

Taký smutný príklad z Kanady. Mladé dievča malo veľmi silnú alergiu na arašidy. Dokonca až takú silnú, že dostala pusu od frajera, ktorý jedol arašidy a jej telo zareagovalo tak, že už jej nedokázali pomôcť a zomrela ☹

Aj výrobcovia potravín musia myslieť na ľudí, ktorí trpia rôznymi alergiami na potraviny a chrániť ich tým, že na obale udávajú všetky alergény, ktoré daná potravina obsahuje. To isté je aj v reštauráciách, musia v jedálnom lístku uvádzať, aké alergény jedlo obsahuje. ( a tu je úloha pre vás – nájdite na internete zoznam alergénov a napíšte ho – ručne )

**INTOLERANCIA** – znamená nedostatok niektorého enzýmu, napr. enzýmu laktáza pri laktózovej intolerancii

Nemá kožné ani respiračné prejavy

Pomalšie nastupujú príznaky a nebývajú život ohrozujúce, prejavy sa týkajú tráviacej sústavy (hnačky alebo zápchy, bolesti brucha a pod.)

Rieši gastroeterológ

Najznámejšie – gluténová intolerancia – na lepok, ktorý sa nachádza v múke ( v obchodoch pre nich potraviny s označením gluten free ) choroba sa nazýva celiakia

Pre ľudí s laktózovou intoleranciou sú výrobky s označením laktóza free

A ešte 1 úloha pre vás. Napíšte mi váš jedálniček za posledné 3 dni. Vyznačte mi v ňom potraviny, o ktorých si myslíte, že sú zdravé, alebo naopak nezdravé. Myslíte si, že sa stravujete zdravo? A je to vôbec dôležité sa stravovať zdravo? Ako je to vo vašej rodine?