**Projekt:**

„Zlepšování podmínek pro výuku technických oborů a řemesel Švehlovy střední školy polytechnické Prostějov“

**Registrační číslo:**

CZ.1.07/1.1.26/02.0010

**Autor:**

Miroslav Zifčák

**Pracovní list: Antioxidanty**

1. **Jaká je funkce antioxidantů v organismu člověka:**

 …………………………………….

 …………………………………….

1. **Vysvětlete pojem oxidační stres. Kdy k němu v organismu dochází?** ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. **Vyjmenujte alespoň tři druhy onemocnění, na jejichž vzniku se podílejí volné radikály:**

 …………………………………….

 …………………………………….

…………………………………….

…………………………………….

1. **Z jakého důvodu se přidávají antioxidanty do potravin?**

…………………………………….

…………………………………….

…………………………………….

1. **Uveďte alespoň dva příklady antioxidantů, které se přidávají do potravin a jsou zdraví prospěšné.**

…………………………………….

…………………………………….

1. **Uveďte alespoň dva příklady antioxidantů, které se přidávají do potravin a jsou zdraví škodlivé.**

…………………………………….

…………………………………….

1. **Uveďte alespoň dva příklady antioxidantů, které se přirozeně vyskytují v našem organismu a podílejí se na odbourávání volných radikálů**

…………………………………….

…………………………………….

1. **Jaká je funkce koenzymu Q 10? Jak se mění jeho produkce v organismu během života člověka?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Vyberte a podtrhněte potraviny, které vykazují antioxidační účinky:**

 Tukový rohlík Vejce Hovězí maso Zelený čaj Červené víno

 Třešně Borůvky Rybí tuk Káva šalvěj Ostropestřec

1. **Jakou funkci má v organismu melatonin?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Látku silimarin můžeme najít:**
2. V ostropestři mariánském
3. V červeném víně
4. V červené řepě
5. **Rutin se nachází:**
6. V červeném víně
7. V červené řepě
8. Zeleném čaji
9. **Ginko Biloba je extrakt z** ……………………………………………………..