



Kalorije – gorilna vrednost hrane

Tekst:
Dušica Herman

Hranilnost živil lahko izračunamo po številu kalorij, ki se sprostijo pri njihovem izogrevanju.

Kalorije

Izvor besede je v latinski calor – toplota. Če besedo kalorija »prevedemo«, pomeni 1 kalorija toplota, ki segreje 1 kg vode za 1°C, od 14 na 15°C. Če »prevajamo« naprej, pomeni 1 g ogljikovih hidratov ali 1 g beljakovin 4,1 kalorije, 1 g maščob pa od 5,6 do 9,3 kalorije (gre za različne vrste maščob).

Koliko kalorij dnevno potrebujemo

Standardi so se z dognanji iz prehranskih vedenj in tudi iz medicine z leti precej spremenili, so pa seveda pogojeni tudi z načinom človekovega življenja in dela, ki se zadnja desetletja tako silovito spreminja, kot se je prej morda v stoletjih.

Odrasel človek potrebuje pri normalnem zmernem delu približno od 2300 do 2500 kalorij, pri težkih fizičnih delih pa ta potreba naraste do 4000 kalorij in več. A če je še ne tako davno nazaj veljalo, da ljudje, ki opravljajo najtežja fizična dela, na primer gozdni delavci, rudarji in primerljivi poklici, »pokurijo« celo tja do 7000 ali 8000 kalorij, moramo ugotoviti, da se je narava dela

RIBE, MORSKI SADEŽI

<i>losos (dimljeni)</i>	200
<i>postrv</i>	98
<i>rakci</i>	74
<i>sardele</i>	116
<i>skuše</i>	160
<i>sardine v olju</i>	237
<i>sardele</i>	116
<i>školjke</i>	72
<i>tuna (v konzervi)</i>	304

RIŽ, TESTENINE, KROMPIR, MOKA IN MOČNI IZDELKI, ŽITARICE

<i>ajdova kaša, zdrob</i>	364
<i>corn flakes</i>	388
<i>ječmen</i>	370
<i>ješprenj</i>	353
<i>krompir</i>	87

<i>koruzni zdrob</i>	375
<i>koruzna moka (čajna žlička)</i>	47
<i>kosmiči (ovseni)</i>	390
<i>kruh (beli)</i>	260
<i>kruh (graham)</i>	250
<i>kruh (rženi)</i>	253
<i>moka (pšenična)</i>	367
<i>oves</i>	400
<i>pšenica</i>	362
<i>riž</i>	368
<i>soja</i>	29
<i>špageti</i>	388
<i>testenine (jajčne)</i>	389
<i>toast (1)</i>	35
<i>zdrob (pšenični)</i>	370
<i>žemlja (1)</i>	111

KALORIJE
(vrednosti za 100g,
če ni v oklepaju
drugače zapisano)

tudi pri teh opravilih precej spremenila s sodobnejšo tehnologijo, izdatnejšo mehanizacijo, učinkovitejšimi orodji in zaradi drugih podobnih dejavnikov, s tem pa je padla tudi potreba po tako kalorično močni hrani.

Pri vnosu kalorij torej previdno. Kajti če za velik del sveta še vedno govorimo o lakoti kot neposredno ali posredno glavnem dejavniku umrljivosti, je na drugi strani enako res, da so bolezni sodobnega razvitega sveta v precejšnji meri (čeprav ne samo) povezane z neustreznim uživanjem kalorično prebogate hrane.

Potreba po kalorijah z leti upada, obenem pa za vse starostne skupine, oba spola in vse vrste poklicev velja, da je najpomembnejše, da je hrana, ki jo uživamo, uravnotežena. Odrasel človek potrebuje dnevno za normalno življenje in delo, ki terja zmeren do povečan napor, od 100 do 130 g beljakovin, od 60 do 100 g maščob in od 400 do 500 g ogljikovih hidratov. Pri povečanem naporu naj torej potreba po kalorijah ne bi presegla 3500 kalorij na dan.

MLEKO, MLEČNI IZDELKI, MAŠČOBE

jajce (1).....	90
jogurt	od 52 naprej*
kefir	155
margarina.....	124-790*
maslo	776
mleko	cca od 52 naprej*
olje.....	cca -700-900*
parmezan	410
siri (razni) ..	cca od 360 naprej
skuta	110
smetana (sladka)	339
smetana (kisla)	214

SLADICE, SLADILA

čokolada (mlečna)	575
marmelada.....	cca 270
med	330
sladkor	400
sladkor (čajna žlička).....	24
sladoled	205

* označeno na embalaži

KALORIJE (vrednosti za 100g, če ni v oklepaju drugače zapisano)

SADJE, OREŠKI

ananas.....	56
ananas (v konzervi, manj sladkan)	95
avokado.....	241
banane.....	99
borovnice.....	61
breskve.....	56
češnje	65
dateljni.....	305
dinje	26
fige(sveže).....	73
fige(suhe).....	272
grenivke	32
grozdje.....	72
hruške.....	56
jabolka	58
jagode.....	3
kaki	73
kivi	40
kostanj	211
lešniki	694
limone.....	23
lubnice.....	24
maline.....	40
mandarine	48
mandlji.....	651

mango	63
marelice.....	54
orehova jedra.....	630
papaja	39
pistacija	642
pomaranče	45
rabarbara	18
ribez.....	58
ringlo.....	67
rozine	289
slive	72
slive(suhe).....	293

ZELENJAVA

blitva.....	23
bob	35
brokoli	33
bučke.....	28
cikorija	16
cvetača.....	25
čebula.....	44
česen	136
endivija	17
fižol (stročji)	38
fižol (suhi, vzrnju)	307
grah.....	98
koleraba.....	46
korenje	40

koromač (plod)	50
krompir.....	87
kumare.....	12
melancane	25
motovilec.....	22
ohrovt.....	33
paprika.....	28
paradižnik.....	20
pesa (rdeča)	37
por	41
regrat	47
repa (kisla)	15
solata (glavnata)	16
solata	42
šampinjoni (sveži).....	24
šparglji (sveži in v konzervi).....	20
špinača.....	26
zelena (gomolj)	35
zelje (kitajsko)	16
zelje (kislo).....	15
zelenjavna kocka (1)	19

MESO, MESNI PROIZVODI

drobovina telečja:	
•možgani.....	116
•vranica	116

•ledvička	118
•jetra.....	129
•srce.....	167
•jezik	228
govedina (srednje mastna)	160-250
hrenovka (golica)	212
klobasa (trajna).....	524-550
krača (telečja)	287
kravice.....	202
mortadela.....	367
piščančje meso	cca150
puranje meso	cca280
slanina	840
svinjina (srednje mastna)	350
svinjina (zarebrnica)	362
šunka (kuhana).....	282
šunka (dimljena, pršut).....	395
telečje meso	cca190