

# Jarmark chutí Teplice

10.9.2023 - | 3. lékařská fakulta UK

**Rádi bychom vás pozvali na vzdělávací přednášky, které budou probíhat v rámci akce Jarmark chutí v pátek 22. 9. 2023**

Každá přednáška trvá 30 minut, následně bude 10 minutová přestávka. Přednášky jsou zaměřené nejen na širokou veřejnost, ale také pro střední a vysoké školy.

POZOR! Přednášky se konají v OC Galerii v multikině PREMIERE CINEMAS.

Vstup na všechny přednášky je zdarma.

Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D. | 3. LF UK Praha

Jak se projevuje potravinová alergie a jak nesnášenlivost některých potravin? Co dělat? Jak upravit výživu, aby nic nechybělo? Bude to napořád nebo alergie časem zmizí? Přednáška bude reagovat na aktuální téma potravinových alergenů a zodpovězeny budou také vaše dotazy.

Doc. MUDr. Pavel Dlouhý, Ph.D. | 3. LF UK Praha

Tuky patří mezi základní živiny a jsou významným zdrojem energie, jeden gram rovná se cca 9 kcal. Při zvýšeném příjmu představují riziko nadváhy a obezity a v jejich důsledku i různých civilizačních onemocnění (diabetu 2. typu, kardiovaskulárních nemocí, některých nádorů). Kromě množství přijímaných tuků však velmi záleží na jejich druhu, resp. zastoupení mastných kyselin v nich. Některé tuky, resp. mastné kyseliny jsou nevýhodné a nepříznivě ovlivňují zdraví i jinými mechanismy (nasycené mastné kyseliny, trans izomery mastných kyselin). Jiné jsou naopak v určitém množství nepostradatelné a pro zdraví prospěšné (nenasycené mastné kyseliny). V přednášce se dozvíte, jak se tuky rozdělují, jak se jednotlivé skupiny liší svými účinky v organismu, které tuky jsou nevýhodné, ale zejména které jsou pro zdraví prospěšné včetně jejich zdrojů ve výživě.

<https://www.lf3.cuni.cz/3LF-104.html?event=26088&lang=cz>