magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placementO výživě 27. 3. 2018 | Redakce

Proteiny jsou důležité v každém jídelníčku. Kde je najdeme?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proteiny-jsou-dulezite-v-kazdem-jidelnicku.-Kde-je-najdeme__s10010x10880.html

Kdo chce být fit - hlídá si příjem proteinů. A nemusí být zrovna kulturista. Bílkoviny jsou nezbytně nutné pro růst, obnovu tkání, správnou funkci imunitního systému. Jsou součástí hormonů. Každá bílkovina má v těle svou funkci. Za pocitem hladu, či bouřlivou chutí na sladké stojí právě chybějící bílkoviny. Signály těla jsou proto velmi výrazné.

Bílkoviny ve vyváženém jídelníčku

Bílkoviny by ve vyváženém jídelníčku měly tvořit 10-15 % z celkového

příjmu energie, v případě redukčních diet je procento zvýšeno na 20-25 % z celkového příjmu energie. Důvodem je, že i při nižším energetickém příjmu musí být zajištěn určitý příjem bílkovin. Řídit se můžete také doporučením, aby **na každý kilogram hmotnosti bylo dodáno 0,8-1,2 g bílkovin**. Žena vážící 65 kg by tedy denně měla přijmout 52 - 78 g bílkovin.

Doporučeného denního příjmu není snadné dosáhnout

- Pokud by výše zmíněná 65 kg vážící žena měla pokrýt denní potřebu bílkovin jen z mléka, musela by vypít za den 2 litry, jelikož 100 ml mléka obsahuje pouze 3 g bílkovin.

Aby bylo dosaženo požadovaného příjmu bílkovin, **je vhodné zařazovat bílkovinu ke každému jídlu**. Dosycení lze také docílit tím, že si budeme vybírat potraviny s vyšším obsahem bílkovin, jako je např. skyr nebo tvaroh namísto běžného jogurtu, nebo si občas v rámci jednoho jídla dopřejeme jak maso, tak luštěniny. **Platí tedy, že na dostatečný příjem bílkovin musí hledět nejen kulturisti a sportovci, ale všichni, kdo chtějí žít zdravě a cítit se fit.**

Kde všude bílkoviny hledat?

Kombinujte živočišné i rostlinné bílkoviny. **Možností je hodně. Ať už jde o potraviny, které obsahují bílkoviny přirozeně, nebo o potraviny obohacené právě o proteiny.** Ty se stávají novým módním trendem.

Zdrojem bílkovin **živočišného původu** je maso, ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky a vejce. Významným zdrojem bílkovin **rostlinného původu** jsou pak především luštěniny a výrobky z nich (např. luštěninové mouky), celozrnné obiloviny a výrobky z nich, různé výrobky ze sóji.

Moderní jsou výrobky obohacené o protein

Velmi moderní jsou výrobky obohacené o protein. **Ideální volbou ke snídani jsou například ovesné kaše s vyšším obsahem proteinu.** V případě rodinného výrobce Emca jsou to **kaše s rostlinným proteinem** v kombinaci se

super food chia semínky, nebo pufovanou quinou.

Potraviny obohacené o bílkoviny mohou být vhodnou volbou pro ty, kteří mají rádi **sladkou snídani**, nebo nemají moc času na odpolední svačinu v kanceláři. I **rodinná firma Emco** má mezi svými potravinami proteinové tyčinky s arašídy, čokoládou, karamelem.

Potravina s vyšším obsahem bílkovin je mnohem lepší volbou, než potravina bohatá na cukry. Sladkosti, či kousek čokolády rychle doplní energii, ale brzy se objeví hlad. **Potravina obohacená o proteiny zasytí a zažene hlad na delší dobu.**

Nic se nemá přehánět

Vysoký příjem bílkovin (průměrně kolem 2 g/kg tělesné hmotnosti/den) nemá již pro organismus žádný význam, naopak **zbytečně zatěžujeme ledviny**.

Mimo to potraviny bohaté na bílkoviny často obsahují větší množství tuku a cholesterolu, což by mohlo mít nepříznivý dopad na zdraví.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz