magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 9. 2. 2024 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Luštěniny do jídelníčku rozhodně patří!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lusteniny-do-jidelnicku-rozhodne-patri!__s10010x20744.html

Již pošesté si 10. února připomeneme výhody a přínos luštěnin ve výživě, a to Světovým dnem luštěnin, který právě na tento den v roce 2019 ustanovila OSN. Co jsou luštěniny vlastně zač, jaká je jejich výživová hodnota a proč bychom je měli zařazovat do jídelníčku daleko více, než to většina z nás dělá?

Pokrmy z luštěnin nejsou dlouhodobě u většiny našich obyvatel příliš oblíbeny. Luštěniny přitom patří k potravinám, které se konzumují již po tisíciletí a ve výživě lidí působí pozitivně. **Spotřeba luštěnin** v posledních letech, hlavně v souvislosti se stoupajícím počtem vegetariánů a veganů, mírně **stoupla na 3,6**

kg/na osobu/rok.

Nejvyšší je spotřeba hrachu, následovaná čočkou a fazolemi. Vzhledem k pozitivní úloze luštěnin ve výživě by bylo samozřejmě žádoucí, kdyby jejich spotřeba nadále a ještě více rostla. Zvýšení spotřeby luštěnin je ostatně také součástí výživových doporučení WHO i Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky, které vydala Společnost pro výživu.

- Hlavními důvody nízké spotřeby luštěnin, které konzumenti zmiňují, jsou ne příliš lákavé senzorické vlastnosti pokrmů z luštěnin, trávicí problémy po jejich požití a časově náročná příprava pokrmů.

Co jsou luštěniny vlastně zač?

Podle vyhlášky Ministerstva zemědělství č. 329/1997 Sb. k zákonu o potravinách a tabákových výrobcích č. 110/1997 Sb. v platném znění se luštěninami rozumí vyluštěná, suchá, čištěná a tříděná zrna luskovin. Luskoviny jsou rostliny z čeledi Fabacae (nezralé plody luskovin např. fazolové lusky, zelený hrášek a semena naklíčená jsou lusková zelenina).

Hrách jsou semena hrachu setého. Na trhu jsou k disposici semena zelená i žlutá. Kromě semen hrachu setého polního, která se

konzumují sušená, tedy jako luštěniny, se konzumují nezralá semena hrachu dřeňového a hrachu cukrového jako lusková zelenina. Tento hrách se většinou konzervuje sterilací (v nálevu v konzervách) nebo zmrazením.

Čočka je u nás nejvíce oblíbenou luštěninou. Jedná se o semena čočky jedlé. Barva semen závisí na stáří (šedozelená, žlutohnědá až tmavohnědá), ale i na odrůdě (oranžová, žlutá).

Fazole. U nás se setkáváme především se semeny fazolu obecného, který se pěstuje v mnoha odrůdách, jejichž semena se liší barvou, tvarem a velikostí.

Cizrna. Zatím se konzumuje málo. Na trhu jsou semena cizrny

beraní, která se také nazývá římský hrách. Semena jsou barvy většinou nažloutlé, kulovitá až nepravidelně hranatá se zoubkovitým výrůstkem, používaná obdobně jako hrách.

Vigna zlatá, spíše známé pod jménem **fazole mungo**. Zelená drobná semena se u nás objevila až koncem minulého století. Prodávají se zejména naklíčená.

Pro potravinářské využití se pěstují ve světě i další luštěniny. **Sója luštinatá** je v současné době světově nejvýznamnější luskovinou, což je dáno chemickým složením semen.

Složení a výživová hodnota luštěnin

Luštěniny jsou dobrým **zdrojem bílkovin (20-25 %), sója dokonce až 40 %**. Jejich výživová hodnota je vyšší než u obilovin, i když také patří mezi neplnohodnotné bílkoviny (mají nedostatek sirných aminokyselin).

- Pokud konzumujeme luštěniny ve směsi s obilovinami, můžeme přijmout plnohodnotnou bílkovinu, protože složení bílkovin obilovin a luštěnin se vzájemně doplňuje a výživová hodnota se výrazně zvyšuje; **může dosáhnout až kvality plnohodnotných bílkovin**. Z hlediska

výživového jsou proto hodnotnější výrobky a pokrmy, kde jsou v receptuře **kombinovány luštěniny s obilovinami**.

Sacharidy (60 %) jsou tvořeny převážně škrobem. Sója má obsah sacharidů výrazně nižší a neobsahuje škrob. Na rozdíl od obilovin obsahují luštěniny ve větším množství (až 10 %) **nestravitelné oligosacharidy, které způsobují nadýmání**. Částečně je lze odstranit klíčením nebo několikahodinovým namáčením (namáčecí vodu je nutné slít a vařit v nové vodě). Podrobný postup, jak na to, najdete v článku **3 tipy, jak dosáhnout lepší stravitelnosti luštěnin**.

Obsah tuku je, s výjimkou sóji (20 %), **nízký (pouze 1-3 %)**. Složení mastných kyselin je příznivé. Významný je vysoký obsah fosfolipidů (především u sóji). Pozitivní význam ve výživě mají i rostlinné steroly, které doprovázejí lipidy.

Luštěniny jsou i **dobrým zdrojem vitaminů** (skupiny B, sója i vitaminu E) a **vlákniny**. Obsah minerálních látek je vysoký, ale jsou většinou špatně využitelné v důsledku vazby na kyseliny fytovou a šťavelovou a jiné látky.

- Pozitivem je **nízký glykemický index luštěnin**, který je způsoben především přítomností vlákniny, rezistentního škrobu a zastoupením frakcí škrobu s horší stravitelností. Konzumace potravin s nízkým glykemickým indexem je doporučována zejména proto, že **významně prodlužují pocit sytosti po konzumaci potraviny nebo pokrmu**. Jsou důležitou součástí redukčních diet a stravy pro diabetiky.

Vyzkoušejte některý z našich receptů

Luštěniny jsou z hlediska výživového velmi hodnotné potraviny, a proto bychom měli jejich spotřebu zvýšit. Vhodnou technologickou úpravou je možné snížit nadýmavé účinky luštěnin, které bývají nejčastějším důvodem, proč se luštěninám mnozí vyhýbají. Výhodné je přidávat luštěniny do různých pokrmů, zejména salátů, pomazánek, ale i pečiva. Inspirovat se můžete i naším článkem:

--> 20 nejlepších receptů, jak zařadit luštěniny do jídelníčku kdykoli během dne

Věříme, že z receptů, které, ať už ve zmíněném článku, nebo v samotné rubrice Recepty, najdete, si vyberete a 10. únor tak oslavíte pořádnou porcí luštěnin na talíři.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
Český statistický úřad, Vývoj spotřeby potravin
Vyhláška Ministerstva zemědělství č. 329/1997 Sb. k zákonu o potravinách a tabákových výrobcích č. 110/1997 Sb. v platném znění
Dostálová J., Kadlec P. a kol.: Potravinářské zbožíznalství, 2014, Key Publishing s. r. o., Ostrava

cizrna čočka fazole luštěniny rostlinná strava rostlinné bílkoviny rostlinné sacharidy rostlinné tuky sója výživová hodnota

---

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