magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 7. 2013 | bno

Bílkoviny: Záruka vyvážené stravy a sílících svalů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bilkoviny:-Zaruka-vyvazene-stravy-a-silicich-svalu__s10010x7814.html

Ať potřebujete zhubnout nebo zvýšit podíl svalové hmoty, vsaďte na bílkoviny!

Bílkoviny představují základ zdravé stravy, která organismus vyživuje a přispívá k jeho správnému fungování. Naším zájmem by tedy mělo být zajistit ve stravě jejich dostatek. Některé bílkoviny si naše tělo nedokáže vytvořit a musíme je tedy přijímat v potravě.

Bílkoviny jsou vždycky správnou volbou!

Strava bohatá na bílkoviny je vhodná v případě, že si přejete zbavit se několika nadbytečných kil, neboť konzumace potravin obsahujících dostatek bílkovin výborně sytí a zamezuje pocitu hladu a „chuti na sladké“. Bílkoviny jsou ale správnou volbou také v případě, že byste rádi přibrali a získali více svalové hmoty.

Bílkoviny – základ svalů i našeho těla

Bílkoviny tvoří základní stavební složku našeho organismu, obsahují velké množství aminokyselin, které podporují růst svalové hmoty. Najdeme je v potravinách rostlinného i živočišného původu. Vhodné je oba druhy bílkovin kombinovat a vytvořit si z široké řady potravin rozmanitý jídelníček.

Rostlinné bílkoviny pomáhají našemu srdci

Potraviny obsahující bílkoviny, které jsou rostlinného původu, obsahují nenasycené mastné kyseliny, které pomáhají jako prevence kardiovaskulárních chorob. Dle chuti a dostupnosti lze vybírat především z luštěnin a obilovin či ořechů a semen.

Zkuste také sóju, tofu či tempeh

Další variantou jsou produkty ze sóji. Sója se vyznačuje kromě značného množství bílkovin také obsahem polynenasycených tuků. K dostání je pestrá řada sojových produktů- ve formě tofu, tempehu, sojového masa, rostlinného mléka, je základem rostlinných pomazánek.

Sóju si můžete upravit tak chutně, aby se její konzumace pro vás stala potěšení. Můžete s ní třeba nahradit vepřové maso v omáčkách či masových směsích. Okořeňte ji stejně jako maso a uvidíte, že téměř nepoznáte ten rozdíl!

Bílkovinné potraviny živočišného původu

Bohatým zdrojem bílkovin jsou potraviny živočišného původu, které obsahují nasycené mastné kyseliny a také ve srovnání s potravinami rostlinného původu více cholesterolu. Velké množství bílkovin obsahuje želatina. Z mas jsou z dietetických důvodů vhodnější bílá masa a ryby, především mořské, které obsahují omega-3 mastné kyseliny.

Doplňte si nádrž bílkovin mléčnými výrobky!

Bílkoviny lze doplnit také vejci (zejména vaječným bílkem) nebo mléčnými výrobky - sýry, tvarohy, syrovátkou či mlékem. Pokud se rozhodnete doplnit si svou potřebu bílkovin právě mléčnými výrobky, můžeme vám vřele doporučit některé z výrobků **Mlékárny MILTRA**, která je partnerem programu **Vím, co jím**.

Při výrobě všech produktů vychází MILTRA z původních receptur, ovšem za přispění těch nejmodernějších technologií. Nový výrobní závod v městečku Trnávka splňuje všechna kritéria, která klade EU na výrobu potravin.

Logo **Vím, co jím** či **Vím, co piju** získalo prozatím 5 produktů Mlékárny MILTRA. Ochutnat můžete třeba nápoj **Farmářský mix**, lahodná **Farmářská syrovátka** anebo **Fitness eidam** s obsahem tuku v sušině pouze 20 %. Pro děti je vhodným přísunem bílkovin třeba produkt **Eidámek**.

Jaké množství a jaký druh bílkovin je vhodný?

Jako doporučená denní dávka bílkovin se pro dospělého člověka uvádí 0,75 gramů na kilogram tělesné váhy, ve stravě by měly bílkoviny tvořit podíl 15 procent. V období, kdy je pro nás žádoucí získání svalové hmoty, je zvýšení příjmu bílkovin nezbytné. Příjem bílkovin například při fyzicky náročném tréninku by měl být dva gramy na kilogram tělesné váhy.

I v příjmu bílkovin je velmi důležitá pestrost. Nezapomínejte tedy kombinovat oba druhy bílkovin, živočišné i rostlinné, a pokud můžete volit, upřednostňujte spíše potraviny s nižším obsahem tuků.

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