magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 12. 2013 | beda

Bílkoviny a jejich zdroje

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bilkoviny-a-jejich-zdroje__s10010x8084.html

Bílkoviny často označované i jako proteiny jsou základními stavebními kameny pro naše tělo. Je třeba je pravidelně doplňovat a dbát o jejich správný příjem.

Jsou pro nás nepostradatelné, protože zatímco tuky umíme tvořit ze sacharidů

a sacharidy z bílkovin, vlastní bílkoviny získáme jen z vhodné potravy. Díky optimálnímu příjmu bílkovin si udržíme svalovou hmotu. **Denně by bílkoviny měly hradit asi 15 – 20 % energie, minimálně bychom měli přijmout 0,6 g bílkovin na kilogram ideální tělesné hmotnosti**.

Doporučená denní dávka bílkovin

Pro určení ideálního množství bílkovin přijatých za den je rozhodující denní příjem energie. Bílkoviny by **při přísné redukční dietě** s příjmem 5000 kJ měly tvořit **30 % celkového energetického příjmu**, což odpovídá asi 80 gramům. Při vyšším dietním příjmu (okolo 6000 - 7000 kJ) by měl jídelníček obsahovat okolo 100 g bílkovin. Při vyšších příjmech, kdy člověk **nemá v úmyslu hubnout** (energetický příjem se pohabuje kolem 8000 - 10 000 kJ) je to přibližně **80 g** (v tomto jídelníčku stoupá množství přijímaných sacharidů a tuků a bílkoviny tvoří kolem 12 % z celkové přijaté energie).

Bílkoviny tradičně od zvířat

Proteiny zajišťují stavbu a obnovu tkání. **Tradičně je dělíme na živočišného a rostlinného původu. Výhodou živočišných bílkovin je vyšší podíl esenciálních aminokyselin (jsou označovány jako plnohodnotné)**. Při

přípravě pokrmů sáhněte raději po nízkotučných zdrojích, které obsahují méně tuku a cholesterolu. Živočišné bílkoviny jsou totiž často doprovázeny **vysokým obsahem tuku**. Vhodné živočišné bílkoviny nejdete v libovém mase, drůbeži bez kůže, v rybách, králičím mase, kvalitní šunce, zvěřině, vejcích (především v bílku), v nízkotučných sýrech a netučném tvarohu.

Stále oblíbenější jsou bílkoviny rostlinného původu

Největší výhodou rostlinných bílkovin je **nízký obsah tuku a vyšší obsah vlákniny**. Zdroji jsou např. mandle, sezamová semínka, mák, luštěniny a obiloviny. Ze sóji si můžete koupit například sójové maso, ďobáčky, tofu, tempteh... Z obilovin je to pak maso klaso, které nabízí vedle různých druhů klobás, sekané, řízků a karbanátků i pomazánky a paštiky. Pro „masožravce“ je výborné maso Robi, polotovar, který se vzhledem, chutí a konzistencí vyrovná masu a může ho zastoupit.

Bílkoviny v luštěninách

Luštěniny jsou velmi dobrým zdrojem bílkovin rostlinného původu. V následující tabulce je patrné, že dobrým zdrojem je zejména sója, další

luštěniny mají průměrně stejný obsah bílkovin jako fazole. Vysoké množství bílkovin obsahují i mandle, dýňová semena a obiloviny. "Bílkoviny rostlinného původu nejsou tak kvalitní jako bílkoviny původu živočišného. Zejména proto, že neobsahují všechny esenciální, tj. nepostradatelné aminokyseliny v dostatečném množství a ve správném poměru. Pro zajištění potřebného množství esenciálních aminokyselin je dobré **luštěniny doplňovat o bílkoviny z obilovin**, hlavně pokud se někdo stravuje vegetariánským způsobem. V případě běžné stravy by měl být poměr mezi živočišnými a rostlinnými bílkovinami 1:1," uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

POTRAVINA	**BÍLKOVINY** (g/100 g)
fazole	21,8
sója	40,4
mandle	20,1
dýňová semínka	24,5
chléb	10,2
ovesné vločky	13,1
pšeničené klíčky sušené	26,6
těstoviny	10,2

Zdroj:

Málková, I., Štochlová, J.: Hubneme s rozumem tvořivě. Praha: 2010.

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