magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 4. 2014 | veve

Sýrů jíme málo. Jak vybrat ten správný?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Syru-jime-malo.-Jak-vybrat-ten-spravny__s10010x8329.html

Parmazán a mozzarella z Itálie, čedar z Anglie, feta z Řecka, gouda z Nizozemí, brie a camembert z Francie. Olomoucké tvarůžky, hermelín a niva jsou zas české speciality. Evropské země dominují jak v produkci, tak konzumaci sýrů. I když Češi v rámci Evropy nepatří mezi velké jedlíky sýra, jeho spotřeba stoupá. Podle dat Českého statistického úřadu sní průměrný Čech 13,4 kg sýra za rok. A jak vybrat kvalitní sýr s ohledem na naše zdraví?

Na jednoho Čecha za rok připadá v průměru **na jeden den asi 35 g sýra**. To je málo. Ve většině vyspělých zemí je spotřeba sýrů vyšší než u nás – typicky například v Řecku, Francii nebo na Islandu. **Sýry jsou významným zdrojem bílkovin a vápníku** – živin nezbytných pro stavbu a obnovu tkání, vývoj kostí a zubů. „Sýry jsou velmi důležitou součástí výživy. **Co je dobrého v mléce, je v sýrech znásobeno. Jsou vhodné i pros osoby s nesnášenlivostí laktózy, protože její obsah v sýrech je minimální**," říká dietoložka Karolína Hlavatá. Mléčný cukr – laktóza – je sýrech obsažen pouze v nepatrném množství v rozmezí 0,5 až 3 %.

V sýru najdeš sílu… a taky vápník a bílkoviny

Kousek sýra (40–50 g) poskytuje přibližně jednu pětinu denní dávky **bílkovin** pro dospělého člověka a asi jednu třetinu denní dávky **vápníku** pro dospívající ve věku 12–19 let. **Vápník v sýrech a dalších**

mléčných produktech je lidským organismem mnohem lépe využitelný než vápník z rostlinných zdrojů. Sýry rovněž obsahují vitaminy A, B2, niacin, B12 a D, dále minerální látky – zinek a fosfor.

Nejčastější chyby při výběru

Jídelníček má být pestrý. Proto **střídejte různé typy sýrů**. „Asi největší chybou je, že se při výběru buď orientujeme pouze na několik málo druhů sýra, nebo vybíráme sýry levné," upozorňuje Karolína Hlavatá. **U sýrů vždy sledujte množství tuku a obsah soli**. Mezi sýry se řadí i tvarohy, které obsahují velké množství bílkovin, vápníku a pokud vybereme ty s nižším obsahem tuku, jsou i nízkokalorické.

Sýr musí být vždy čerstvý. I po zakoupení jej proto uchovávejte v ledničce. Raději si nakupujte menší množství, které hned sníte.

Spočítejte množství tuku

Obsah tuku v sýrech se pohybuje v rozmezí 10 až 35 %. Ve výběru by měly převažovat sýry **do 30 % tuku v sušině**. Méně tuku obsahují tvarohové měkké sýry. Olomoucké tvarůžky mají velmi nízkou energetickou hodnotu danou nízkým obsahem tuku. Jsou tedy perfektní jak pro běžnou stravu, tak

zejména redukční dietu. Není důvod vyhýbat se ani tučnějším sýrům typu čedar, brie nebo sýrům s modrou plísní. „**Tučnější sýr si mohou dopřát i ti, kteří hubnou, jen musí omezit velikost porce. Pro hubnoucí jsou vhodné sýry typu cottage, olomoucké tvarůžky, lučina linie nebo ricotta**," radí Hlavatá. Syrovátkový sýr ricotta má sice oproti jiným sýrům menší podíl bílkovin, ale syrovátkové peptidy v něm obsažené jsou zdraví velmi prospěšné. „Ricotta je vhodná i pro děti," dodává dietoložka.

Tip: Výrobci na obalech většinou uvádějí **obsah tuku v sušině. Kolik je to tuku?** To zjistíte tak, že vynásobíte procento sušiny s procentem tuku v sušině a výsledek vydělíte 100. Eidam, který má 30 % tuku v sušině a 50 % sušiny má 15 g tuku ve 100 gramech.

Hlídejte si sůl

Sůl je nedílnou součástí sýrů. Je důležitá z technologického hlediska jejich výroby – reguluje totiž růst bakterií mléčného kvašení. Přesto by **obsah soli** v sýru neměl přesahovat **900 miligramů na 100 gramů** produktu. **Z výživového hlediska je proto výhodnější konzumovat sýry přírodní než tavené**. Přídavkem tavicích solí se totiž zvyšuje obsah sodíku i fosforu. „**Nadbytek fosforu může narušit vstřebávání vápníku**. Dalším negativem tavených sýrů je vysoký obsah soli a mnohdy i vysoký obsah

tuku. Ovšem pro zpestření jídelníčku je občas zařadit můžeme,“ radí Hlavatá.

Vysoký obsah soli mívají plísňové sýry typu **hermelín** či **niva** mívají také vysoký obsah tuku a soli, jsou však oblíbené pro svou chuť. **Určitě nepatří do jídelníčku dětí, těhotných žen a lidí s poruchami imunity**. Hodně soli najdete i v jadelu, fetě nebo balkánském sýru.

Jaké sýry by měly jíst děti?

Pro děti jsou vhodné sýry tvrdé, typu eidam nebo tvarohové sýry typu lučina, žervé nebo cottage. Kvůli vysokému obsahu bílkovin dětem do jednoho roku věku nepodávejte tvaroh.

Kravský nebo kozí?
V poslední době u nás vzrostla obliba kozích sýrů často z farmářské bio produkce. Možná vás napadá, jestli jsou zdravější než kravské. „Nejde říct, který je zdravější, každý má jinou chuť a jiné kulinářské využití. Nejdůležitější je v tomto ohledu pestrost,“ říká dietoložka Hlavatá.

Tofu není sýr

Tofu, výrobek ze semen sóji, se **často nesprávně nazývá sójový tvaroh**. Jde přitom o výrobek se **zcela odlišnou kvalitou živin, než má tvaroh**. Tudíž i význam ve výživě je jiný. Tofu na rozdíl od tvarohu či sýrů **neobsahuje**

laktózu. Obsah bílkovin bývá vyšší (90–160 mg/100 g) než u tvarohu z kravského mléka (70–90 mg/100 g), ale jeho biologická využitelnost – tj. prospěch pro organizmus – je nižší. Tofu má ve srovnání s tvarohem i méně vitamínů. **Z výživového hlediska tofu nemůže nahradit tvaroh**.

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