**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 15. 3. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Protein je důležitý pro každého a nemusí být kulturista

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Protein-je-dulezity-pro-kazdeho-a-nemusi-byt-kulturista__s10012x10862.html

Protein není jen pro kulturisty, aby rostly svaly. Proteiny čili bílkoviny jsou pro každé tělo naprosto stěžejní stavební jednotkou. Za pocitem hladu, či bouřlivou chutí na sladké stojí právě chybějící bílkoviny. Signály těla jsou proto velmi výrazné. Každá bílkovina má v těle svou funkci. Bílkoviny jsou důležité pro stavbu a obnovu všech tkání, jsou součástí hormonů a imunitních látek, jsou nutné pro růst.

## 4x denně porce bílkovin

Aby bylo dosaženo optimálního příjmu bílkovin, **je nutné zařazovat bílkovinu**

**ke každému jídlu,** resp. minimálně ji začlenit do jídelníčku 4x denně. Rozhodně neplatí, že 100 g masa nám poskytne 100 g bílkovin! Kolik to vlastně je a kde je všude hledat? Pomůckou je, že **hlavní jídlo by mělo pro dospělého člověka obsahovat průměrně 20 g bílkovin.** Takže časté snídaně – krajíc chleba a plátek šunky rozhodně nestačí. Mnohem lepší variantou je například proteinová kaše, nebo celozrnný chléb s tvarohovou pomazánkou. Stejně tak svačiny pouze ve formě ovoce, nebo zeleniny bývají nedostačující. Odpoledne je dlouhé a je zapotřebí se více zasytit - tedy přidat bílkovinu. Kousek sýra s celozrnným pečivem, či proteinovou tyčinku.

- **Bílkoviny mají hradit 10–15 % z celkového energetického příjmu**, v případě redukčních diet se jejich zastoupení zvýší na 20 - 25 % (tomu při příjmu 5000 kJ odpovídá 75 g bílkovin/den). Důvodem je, že je nutné i při nižším energetickém příjmu zachovat doporučenou dávku bílkovin. **Doporučená denní dávka bílkovin je 1–1,2 g/kg tělesné hmotnosti.**

## Signály těla, kterému chybí bílkoviny

- Nedostatek bílkovin se může projevit různým způsobem – nejčastějším projevem bývá **zvýšený pocit hladu a velké chutě na sladké.**

Jakoby se nám tělo snažilo říct, že mu něco chybí a „honí nás“ od lednice ke

spíži. Důsledkem nedostatečného příjmu bílkovin je také úbytek svalové hmoty. Vzhledem k tomu, že **organizmus bílkoviny nezbytně potřebuje, bere si je ze svalů.** Úbytek svalové hmoty je následně spojen s poklesem bazálního metabolizmu (výdej energie nutný pro uchování základních životních pochodů). Jestliže je příjem bílkovin nedostatečný po dlouhou dobu, dochází k poruchám imunity, otokům a špatnému hojení oděrek a ran.

S nedostatečným příjmem bílkovin se setkáváme poměrně často především u osob s nadměrnou hmotností a u lidí, kteří se snaží hubnout držením nevyvážených diet.  Také u těch, kteří nejedí maso a ani jim nechutnají mléčné výrobky. Platí tedy, že na dostatečný příjem bílkovin musí hledět nejen kulturisti a sportovci, ale všichni, kdo chtějí žít zdravě a cítit se fit. A pozor, platí to i pro děti!

## 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.** Čím je maso nebo sýr tučnější, tím je obsah bílkovin nižší!

Výjimkou jsou tučné salámy – ty obsahují poměrně hodně bílkovin (25 g bílkovin/100 g), ale jsou zároveň velmi tučné (50 g tuku/100 g). Také platí, že čím více má potravina vody, tím méně má bílkovin.

- **Tip:** Pokud tedy potřebuje „dohnat“ bílkoviny, upřednostňujte ve výběru tvarohy, skyr  a Cottage sýr - před jogurty. Na druhou stranu jsou zakysané mléčné výrobky velmi prospěšné, proto vybírejte méně tučné varianty a vypijte větší objem - např. 500 ml nízkotučného kefíru ke svačině.

Významným zdrojem bílkovin rostlinného původu jsou především **luštěniny** a výrobky z nich (např. luštěninové mouky), **celozrnné obiloviny a výrobky z nich, různé výrobky ze sóji.**

- **Rada:** ve výživových tabulkách se často uvádí obsah nutričních hodnot v suchém stavu. Během vaření luštěniny nasáknou vodu a nabobtnají. Tak ve 100 g vařených luštěnin/obilovin bývá přibližně 2,5x méně bílkovin, než ve 100 g suchých luštěnin/obilovin. **Například 100 g vařené čočky má tedy přibližně 11 g bílkovin a získáte je zhruba z 30 g čočky v suchém stavu.**

## Video Proteiny - proč jsou důležité?

## Rychlá, sytá a výživná svačinka?

Proteinové tyčinky a kaše jsou skvělým způsobem, jak řešit jídlo v kanceláři nebo v časovém presu. Potravina s vyšším obsahem bílkovin je mnohem lepší volbou, než potravina bohatá na cukry (třeba sladká tyčinka). Sladká tyčka, či kousek čokolády rychle doplní energii, ale brzy se objeví hlad. Tyčka obohacená o proteiny zasytí a zažene hlad na delší dobu.

## Bílkoviny v potravinách živočišného původu

| Druh potraviny | Obsah bílkovin (100 g) |
|---|---|
| Eidam 20 % t.v.s. | 34 |
| Eidam 30 % t.v.s. | 27 |
| Cottage sýr | 13 |
| Játra (průměr) | 17 |
| Jogurt | 4-5 |
| Jogurtové mléko, mléko, kefír | 3 |
| Lučina | 7,3 |
| Lučina linie | 10 |
| Maso, ryby | (15) 20-23 |
| Mozzarella | 17 |
| Mozzarella light | 19 |
| Olomoucké tvarůžky | 29 |
| Párky | 14 |
| Parmezán | 36 |
| Skyr | 10 |
| Šunka nejvyšší jakosti | 17 |
| Tvaroh polotučný (kostka) | 18 |
| Tvaroh polotučný (vanička) | 10 |
| Tvrdý tvaroh | 28 |
| Vejce | 11 |

# Bílkoviny v potravinách rostlinného původu

| Druh potraviny | Obsah bílkovin (100 g) |
|---|---|
| Amarant, quinoa (v suchém stavu) | 14 |
| Brokolice | 4,4 |
| Celozrnné pečivo | 9-10 |
| Čočka (v suchém stavu) | 27 |
| Fazole (v suchém stavu) | 23,5 |
| Hrách (v suchém stavu) | 23,7 |
| Hrášek zelený | 6,5 |
| Knackebrot | 9 |
| Maizena | 0,5 |
| Mandle | 17,5 |
| Mouka bezlepková Jizerka | 3,7 |
| Mouka celozrnná | 12 |
| Mouka hladká | 11 |
| Mouka kukuřičná | 7,5 |
| Mouka rýžová | 7 |
| Pšeničné klíčky | 27 |
| Rýže natural | 7,5 |
| Tofu | 15,5 – 16,5 |

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