



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 5. 1. 2018 | tla

# Zamilujte si tvrdý tvaroh. Potrava pro svaly i hubnutí

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zamilujte-si-tvrdy-tvaroh.-Potrava-pro-svaly-i-hubnuti\\_\\_s10010x10633.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zamilujte-si-tvrdy-tvaroh.-Potrava-pro-svaly-i-hubnuti__s10010x10633.html)

Sýry – odborníci na výživu je doporučují pravidelně zařazovat do jídelníčku. Jenže, na druhou stranu upozorňují, že jsou příliš tučné a slané. Pokud jste se do nich zamilovali, zkuste vsadit na nezralý sýr. Že nevíte, o který druh se jedná? Je to „obyčejný“ tvaroh. V obchodě ale sáhněte po tom tvrdém!



Tvrký tvaroh většina z nás obvykle používá jen na posypání ovocných knedlíků. To je velká škoda, protože zase tak o obyčejnou potravinu nejde.

„Tvaroh se vyznačuje vysokým podílem kvalitních bílkovin. A právě

ve tvrdém je dokonce více bílkovin, než v mase,“ uvádí jedno jeho velké plus dietoložka Karolína Hlavatá.

## **Potravina pro svaly i hubnutí**

„Bílkoviny hodně sytí. Tvaroh napomáhá i udržovat redukční režim a celkově výborně v těle funguje při jakémkoli sportování,“ konstatuje Karolína Hlavatá.

Ve stravě bychom ani v době štíhlení neměli zapomínat na sacharidy, kvalitní tuky a bílkoviny.

„Bílkoviny jsou potrava pro svaly. Platí, že čím více aktivní svalové hmoty, tím větší bazální metabolismus, tedy i lepší spalování,“ vysvětluje důvod doktorka Hlavatá.

Ve tvrdém tvarohu je na druhou stranu minimum tuku, obvykle do jednoho procenta na 100 gramů. Tedy 40krát či dokonce i více než v oblíbených sýrech. A jde o nasycené mastné kyseliny, kterých míváme v našem jídelníčku více.

Oproti nenasyceným kyselinám, které získáváme z tuku rostlinného původu (kromě kokosového tuku) či ryb.

## **Kolik je kde bílkovin**

- Tvrdom tvaroh 26,3 g na 100 gramů
- Kuřecí prsa 20 g na 100 gramů
- Krůtí stehno 24 g na 100 gramů
- Hovězí zadní 20 g na 100 gramů
- Vepřová kýta 20,4 g na 100 gramů
- Vajíčko 6,14 g na 100 gramů
- Fazole 7,8 g na 100 gramů

## **Vápník zase zpevní kosti**

„Tvaroh je také výborným zdrojem vápníku, který také napomáhá redukci hmotnosti. Je to u něj vědecky prokázané,“ říká dietoložka Hlavatá.

Vápník je důležitý i v případě, že nehubneme. Je prevencí osteoporózy, řidnutí kostí. V České republice je postiženo osteoporózou 15 procent mužů a 33

procent žen ve věku nad 50 let a 39 procent mužů a 47 procent žen nad 70 let. Onemocnění není jen důvodem častých zlomenin, ale třeba i bolestí zad!

„Vápník je prevence osteoporózy, je důležitý nejen v dětství, u žen v době těhotenství, kojení. Ale celkově v průběhu celého života člověka, žen i mužů,“ doplňuje Karolína Hlavatá.

## **Jak ho jíst**

Tvrký tvaroh je skvělý do dopoledních i odpoledních svačinových krabiček, které si zabalíte do práce či na výlet. Stačí si 50 až 70 gramů nakrájet na kostičky, přidat plátek chleba či knäckebrötu a do sáčku přibalit hromadu zeleniny. Na kostičky nakrájený tvrdý tvaroh je skvělý do zeleninových salátů. Můžete jím nahradit balkánský sýr, který je extrémně slaný.

Tvrký tvaroh můžete upravovat i tepelně, zkuste ho třeba do francouzských brambor místo oblíbeného salámu. Nebo ho nadrobno nakrájený přidat třeba do míchaných vajíček, a nemusí to být jen ke snídani. Uvařte si k nim brambor, přidejte zeleninový salát a máte rychlý a nutričně hodnotný oběd či večeři.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)