



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 8. 10. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Nebojme se škrobu. Proč a v jakých potravinách ho najdeme?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nebojme-se-skrobu.-Proc-a-v-jakych-potravinach-ho-najdeme__s10010x10781.html

Škrob je důležitou součástí lidské výživy, kde slouží především jako zdroj energie. Patří mezi nejdůležitější polysacharidy, tvořený je amylozou a amylopektinem. Najdeme ho v různých potravinách. Výrobci ho používají, aby docílili požadované textury výrobku.



Co je vlastně ten škrob?

"Škrob patří mezi polysacharidy. V rostlinách se ukládá a slouží jako

zásobní látka. Rostliny, které mají vysoký obsah škrobu, např. **brambory, kukuřice, rýže, pšenice**, se používají jako suroviny při jeho výrobě. Je proto považován za potravinu, ne za přídatnou látku. V domácnostech se používá k zahušťování pokrmů (typické je použití v čínské kuchyni), využíván je i ve směsích na přípravu pudinků. Škrobu se využívá v potravinách, kde je třeba dosáhnout nějakým způsobem cílené textury produktu," vysvětluje doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Mnoha lidem dělá [při čtení etiket výrobků](#) starost pojem „**modifikovaný škrob**“ a obávají se, zda jde o bezpečnou složku. Modifikovaný znamená tepelně, enzymaticky nebo chemicky upravený za účelem **ovlivnění některých vlastností škrobu** - například **aby se zvýšila rozpustnost, nebo snížila viskozita**.

- Přestože modifikované škroby patří mezi přídatné látky a najdeme je pod kódem E, nejde rozhodně o nic škodlivého.
- Jen někdy bývá škrob přidáván i tam, kde být nemusí a mnohdy se zahušťovacích schopností škrobu používá **ke zlevnění potravinářských výrobků**.

Důvody přidání škrobu do potravin jsou různé



Na druhou stranu spotřebitel vyžaduje určitou konzistenci výrobku a například **nechce tekoucí kečup**. Ačkoli škroby coby přídatné látky **zdraví neškodí**, jejich použití bývá v řadě případů zbytečné. Příkladem jsou především mléčné výrobky nebo uzeniny.

- Energetický rozdíl mezi **nízkotučným a polotučným jogurtem** není nijak závratný, tak proč si kupovat jogurt se škrobem, když můžu mít jogurt vyrobený jen z mléka a mlékařských kultur.
- Také je lepší si pár korun připlatit za **kvalitní šunku s vysokým podílem masa**, než kupovat šunku s 50 % masa a škrobem.

"Smyslem použití škrobů je dosažení žádané textury jednotlivých druhů potravin. Výrobci nejsou často spokojeni s funkčními vlastnostmi přirozených škrobů. Proto se v potravinách častěji

používají tzv. modifikované škroby. Ty už mají charakter přídatných látek. K modifikacím může docházet prostřednictvím teploty, působením enzymů, nebo chemickými reakcemi. Jedním z trendů poslední doby je obecná snaha vyhýbat se chemickým reakcím ve výrobě potravin. Proto se upřednostňují alternativní přístupy s využitím přírodních surovin, u nichž se v rámci výroby uplatňují čistě fyzikální principy (např. teplota, mechanická separace) nebo působení enzymů. Enzymy v potravinářství fungují často podobně jako enzymy v našem organismu. Produkty enzymových procesů se podobají metabolitům nebo jsou identické jako látky vznikající v našem těle," podrobně popisuje docent Jiří Brát.

Jak ovlivňuje příjem škrobu zdraví jednotlivce?

"Škrob v potravinách zvyšuje jejich glykemický index. V souvislosti s nárůstem diabetu 2. typu ve společnosti, odborníci na výživu doporučují omezovat potraviny, kde škrob tvoří jejich významnou část a na druhou stranu je v nich nízký podíl vlákniny," vysvětluje docent Brát.

Zvláštní význam rezistentního škrobu pro mikrobiotu

Zvláštní význam má ve výživě **tzv. rezistentní škrob**, který má podobné vlastnosti jako vláknina a také je k ní řazen. Rezistentní škrob není štěpen v tenkém střevě, ale přechází až do tlustého střeva, kde jej využívají **střevní bakterie za vzniku mastných kyselin** s krátkým řetězcem (butyrát, acetát, propionát).

- Tyto mastné kyseliny jsou využívány jako energetický zdroj pro buňky tlustého střeva, zlepšují [vstřebávání hořčíku](#) a vápníku a upravují střevní mikrobiotu.
- Obsah rezistentního škrobu je vysoký zejména v luštěninách a škrobech izolovaných z nich.

[cukry energie](#) [mikrobiom](#) [sacharidy](#) [škrob](#) [vláknina](#)

Copyright © 2024

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