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

O výživě 4. 10. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

# Hrách, fazole, sója - proč jsou luštěniny na talíři důležité?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hrach,-fazole,-soja---proc-jsou-lusteniny-na-taliri-dulezite__s10010x11163.html

Luštěniny mají rozmanité využití. Dají se použít jak do slaných, tak do sladkých pokrmů. A nebo je jen lehce přimíchat takřka kamkoli, a tím výrazně zvýšit finální výživovou hodnotu. Přesto je spotřeba luštěnin nízká. Již po desetiletí se pohybuje mezi 2-3 kg/osobu/rok, v roce 2016 byla 2,8 kg/osobu/rok.

Zvýšení spotřeby luštěnin je **součástí výživových doporučení WHO** i Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky, které vydala Společnost pro výživu. Hlavními důvody nízké spotřeby luštěnin jsou, pro většinu obyvatel, **ne příliš lákavé senzorické vlastnosti pokrmů z luštěnin, trávicí problémy** po jejich požití **a časově náročná příprava pokrmů.**

Podle legislativy se luštěninami rozumí vyluštěná, suchá, čištěná a tříděná zrna

luskovin (nezralé plody např. fazolové lusky, zelený hrášek a semena naklíčená se zařazují mezi zeleninu, protože jejich chemické složení i způsob použití jsou odlišné).

## Význam ve výživě

U nás se nejčastěji konzumuje **hrách, fazole, čočka, arašídy** (jsou zařazeny mezi ořechy) a **sója** (zejména ve formě různých výrobků), která se v ČR výrazně prosazuje až od devadesátých let minulého století. Méně se konzumuje **cizrna** (římský hrách) a **vigna** (hlavně ve formě naklíčených semen většinou označovaných jako "fazole mungo").

- Zdroj bílkovin

Luštěniny jsou **dobrým zdrojem bílkovin** (20-25 %), arašídy až 32 % a sója až 40 %. Jejich **výživová hodnota je vyšší než u obilovin,** i když také patří mezi neplnohodnotné bílkoviny (mají nedostatek sirných aminokyselin). Ve směsi s obilovinami se výrazně zvyšuje a může i dosáhnout kvality plnohodnotných bílkovin. Z hlediska výživového jsou proto **hodnotnější pokrmy, kde jsou v receptuře kombinovány luštěniny s obilovinami** např. hrách a kroupy nebo přidána luštěninová, zejména sójová mouka.

- Sacharidy

**Sacharidy** (60 %) **jsou** tvořeny **převážně škrobem.** Sója a arašídy mají obsah sacharidů výrazně nižší a neobsahují škrob. Na rozdíl od obilovin **obsahují** luštěniny ve větším množství (až 10 %) **nestravitelné a-galaktosidy** (oligosacharidy), **které způsobují nadýmání.** Částečně lze a-galaktosidy **odstranit klíčením,** namáčením a tepelnými postupy.

- Tuky

**Obsah tuku** je, s výjimkou sóji (20 %) a arašídů (až 58 %), nízký (1-3 %). **Složení mastných kyselin je příznivé.** Významný je vysoký obsah fosfolipidů u sóji. Pozitivní význam ve výživě mají i rostlinné steroly, které doprovázejí lipidy.

- Vitamíny

Luštěniny jsou i **dobrým zdrojem vitaminů** (skupiny B, sója i vitaminu E) a **vlákniny**. Obsah minerálních látek je vysoký, ale jsou většinou špatně využitelné.

## Nízký glykemický index

Pozitivem je i **nízký glykemický index** luštěnin. Konzumace potravin s nízkým glykemickým indexem je doporučována z více důvodů, zejména proto, že významně prodlužují pocit sytosti po konzumaci potraviny nebo pokrmu. **Luštěniny jsou důležitou součástí redukčních diet.**

- Pozor na sóju

Vedle ve výživě pozitivně působících látek, obsahují luštěniny i řadu antinutričních a přírodních toxických látek. V tomto směru vyniká zejména **sója, která je i silným alergenem.** Většinu těchto látek lze vhodným technologickým postupem, zejména **dobrou tepelnou úpravou, úplně nebo částečně odstranit.**

# Tipy a doporučení odborníka

Při nákupu luštěnin nemusíme dodržovat žádná speciální pravidla. Měli bychom dodržet dobu minimální trvanlivosti. Ne proto, že by se luštěniny zkazily (pokud se skladují v suchu a chladu vydrží velice dlouho), ale **starší luštěniny se musí déle vařit.**

Také bychom si měli vybrat výrobce, jehož luštěniny mají dobrou kvalitu (neobsahují příměsi, polámaná semena, snadno se stejnoměrně uvaří a mají dobré chuťové vlastnosti). **I když je na obalu napsáno, že se nemusí**

**namáčet, je dobré je namočit** (nejlépe přes noc) a namáčecí vodu vylít, protože se zčásti odstraní látky, které způsobují nadýmání.

V běžné tržní síti se setkáme pouze s omezeným sortimentem luštěnin, **méně běžné druhy nakoupíme v prodejnách "zdravé výživy"**. Výrobky z luštěnin bychom měli nakupovat pouze od spolehlivých výrobců, abychom měli záruku, že byly náležitě odstraněny všechny tepelně labilní přírodní toxické a antinutriční látky a že výrobci používají kvalitní suroviny. Některé přírodní toxické látky se teplem neodstraní, a proto bychom měli **konzumovat přiměřená množství luštěnin.**

Vzhledem k tomu, že řada lidí luštěninové pokrmy odmítá, **je vhodné připravovat pokrmy s jejich menším množstvím, tj. přidávat je do pokrmů,** např. do zeleninových salátů, různých slaných i sladkých pomazánek, polévek aj. Je možné nahradit část masa v pokrmech z mletého masa a část mouky v moučnících. V receptuře pokrmů můžeme použít luštěniny syrové, vařené i naklíčené.

- Pozor na klíčky

**U naklíčených luštěnin musíme dbát na hygienické podmínky** při klíčení, abychom zabránili pomnožení mikroorganizmů a pro jistotu je lehce převařit (pokud je používáme do pokrmů, které se již dále tepelně neupravují). Postup klíčení a receptury pokrmů z naklíčených luštěnin lze najít v časopise Výživa a potraviny č. 5/2018. Přídavkem luštěnin k pokrmu se zvýší jeho výživová hodnota a zmírní se trávicí potíže po jeho požití. Senzorické vlastnosti pokrmu se přitom výrazně nezhorší, někdy i dokonce zlepší.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz