



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 29. 1. 2019 |  PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Sýry jsou důležitou součástí jídelníčku. Co skrývají dobrého?

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Syry-jsou-dulezitou-soucasti-jidelnicku.-Co-skryvaji-dobrehu\\_\\_s10010x19103.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Syry-jsou-dulezitou-soucasti-jidelnicku.-Co-skryvaji-dobrehu__s10010x19103.html)

Sýry jsou důležitou součástí výživy a zauímají čestnou pozici i u největších labužníků. Lze je charakterizovat jako koncentráty mléka, takže co je dobrého na mléku, je v sýrech znásobeno. Výroba sýrů voní tradicí, nostalgií a je spojena s celou řadou zajímavostí. O výsledném charakteru sýru rozhoduje mnoho faktorů – způsob srážení (kyselé nebo za pomoci syřidla), teplota, způsob zpracování sýrařského zrna, doba zrání a další důležité kroky. Je to úplná alchymie a není divu, že se výrobní tajemství přísně střeží.



## Co se v sýrech skrývá dobrého?

- Z výživového hlediska jsou sýry především vydatným zdrojem kvalitních bílkovin. V závislosti na druhu sýra se průměrný obsah bílkovin pohybuje kolem 20 g/100 g.

Určitou nevýhodou u sýrů je **vyšší obsah tuku**, velmi ale záleží na typu sýra. Vzhledem k vyššímu obsahu tuku a cholesterolu se doporučuje preferovat ve výběru méně tučné sýry. Je pravda, že tučnější sýry jsou chuťově výraznější (v tuku se rozpouštějí aromatické látky a tuk dodává sýru plnost), ale dopřávejte si je **pouze občas a v rozumném množství**. Pro běžnou kuchyňskou úpravu se spokojte s méně tučnými druhy.

- Sýry jsou důležitým zdrojem mnoha minerálních látek a vitaminů. Nejvýznamnější je obsah **dobře vstřebatelného vápníku**, z dalších minerálních látek jsou sýry bohaté na železo, zinek, jód a selen. Z vitaminů jsou zastoupeny především vitaminy A, D, E, vitamin B6, B12 a kyselina listová.

## Tvaroh jako superpotravina



Získává se vysrážením různě tučného mléka za přídavku mléčných kultur a malého množství syřidla. Vzniká tvarohovina, která se po pokrájení vypouští do tkaninových pytlů (tvarožníků). Překládáním tvarožníků se dosáhne požadované sušiny.

- Samozřejmě platí, že vhodnější je **tvoroh s nižším obsahem tuku**, ale i plnotučný tvoroh má obsah tuku srovnatelný například s Lučinou linie.

Tvarohy, především [tvrdé](#), se vyznačují vysokým obsahem bílkovin. Pro vysoký obsah bílkovin však nejsou tvarohy vhodnou potravinou **pro děti do 1 roku života**. Některé výrobky jsou obohacovány o probiotické kultury a stávají se tak funkční potravinou. Tvaroh se cení především pro svou neutrální chuť a „čistotu“ bez přídatných látek, soli nebo ušlechtilých plísní, které mohou působit jako alergeny.

- S tvarohem se dá vyloženě kouzlit, protože si jej můžete ochutit podle vlastní fantazie na slano nebo na sladko. Tvaroh se hodí i **do těst, náplní i hlavních pokrmů**.

## Dělení sýrů

Základní dělení sýrů je na sýry **přírodní, tavené a syrovátkové**. Přírodní sýry se pak dělí dle zrání na:

- nezrající (čerstvé nebo termizované)
- zrající (zrající pod mazem, zrající v celé hmotě, s plísní na povrchu, s plísní uvnitř hmoty, dvouplísňový, v solném nálevu).

Další dělení přírodních sýrů vychází **z jejich konzistence** (extra tvrdý, tvrdý, polotvrdý, poloměkký, měkký) a podle **obsahu tuku v sušině** (vysokotučný, plnotučný, polotučný, nízkotučný, odtučněný).

## Nezrající (čerstvé) sýry

Do této skupiny patří sýry Žervé, Lučina, Imperial, sýr Cottage, pařené sýry

(např. Mozzarella) a bílé sýry. Nevýhodou u čerstvých sýrů je poměrně **krátká doba trvanlivosti**, proto jsou určeny k rychlé konzumaci. Trvanlivost může být prodloužena díky termizaci, která se provádí u smetanových sýrů. Mezi nezrající sýry se řadí také **bílé sýry (Feta, Balkánský sýr)**, pro které je příznačná výrazně slaná chuť. Jejich trvanlivost je oproti jiným čerstvým sýrům vyšší, a to právě díky soli.

## Tavené sýry



Vyrábějí se z umletého přírodního sýra za přídavku tavicích solí. Jako tavicí soli se nejčastěji používají soli fosfátové, citrátové a polyfosforečnany. Jejich přítomnost je nezbytná pro získání požadované konzistence a pro zajištění delší trvanlivosti, nicméně

zejména přítomnost fosforečnanů **může narušit využitelnost vápníku**. Z tohoto pohledu jsou tedy výhodnější soli citrátové, pak ale počítejte s horší roztíratelností a tužší konzistencí.

- Značná část výrobků obsahuje vysoký podíl soli a tuku, proto tavené sýry zařazujte do jídelníčku **spíše výjimečně a nahrazujte je tvarohem**.

## Syrovátkové sýry

Sýry se získávají vysrážením syrovátky nebo směsi syrovátky a mléka. Zástupcem tohoto typu sýrů je Ricotta. Vyznačuje se **nízkým obsahem sacharidů a nižším obsahem tuků** (10-12 g tuku/100 g). Obsah bílkovin je sice nižší (6-8 g/100 g), nicméně syrovátkové bílkoviny patří z nutričního hlediska mezi velmi cenné – obsahují značné množství větvených aminokyselin podporujících tvorbu svalů, látky schopné snižovat krevní tlak a [hladinu cholesterolu](#).

- Syrovátkové sýry mají nasládlou chuť a dobře se hodí **na přípravu dezertů**.

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