magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 24. 2. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Protein všude kam se podíváme. Trik výrobců, ale i skutečné produkty

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Protein-vsude-kam-se-podivame.-Trik-vyrobcu,-ale-i-skutecne-produkty__s10010x19597.html

Výrobky, které slibují vysoký obsah bílkovin, se stávají čím dál vyhledávanější. Ano, trend vysoko-proteinových diet je stále aktuální. Otázkou ovšem je, zda-li je vhodné přijímat více bílkovin ve stravě za každou cenu. A samozřejmě také, zda-li takto označené produkty obsahují protein skutečně ve větším množství.

Základní stavební jednotka

Bílkoviny tvoří jednu ze tří základních živin, které společně se sacharidy a tuky přijímáme ve stravě. Bílkoviny slouží primárně jako stavební látka v těle. Dále

se podílí na správné funkci imunitního systému, pomáhají přenášet živiny v těle a podílí se i na tvorbě hormonů.

- Doporučený denní příjem bílkovin pro zdravého dospělého člověka je přibližně **0,8-1 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti**. Potřeba bílkovin se odvíjí od tělesného složení, pohlaví, aktivity jedince a zdravotního stavu.

Bílkoviny se přirozeně vyskytují především v mase, rybách, vejcích, tvrdých sýrech, mléčných výrobcích, také luštěninách a některých obilninách.

Příklad: Pokud jste žena, vážící 70 kg, se sedavým zaměstnáním, nemáte problém s nadváhou či obezitou ani jiný zdravotní problém, který by vám bránil **v konzumaci přirozených zdrojů bílkovin**, úplně bohatě stačí, když si ráno na krajíc celozrnného chleba dáte 2 plátky kvalitní šunky a plátek sýra, v práci posvačíte 150 g skyru s ovocem, na oběd si dáte porci grilované ryby s přílohou a zeleninovým

salátem, odpoledne na svačinu sníte jogurt či hummus a na večeři si uděláte veggie bowl s rýžovými nudlemi, zeleninou a opraženým tofu.

Triky výrobců

Z běžných potravin se s označením **high protein** nejčastěji setkáváme u mléčných produktů jako jsou tvarohy, pudinky, cottage sýry, ale také u pečiva, příkladem je proteinový croissant ...

- To, že je nějaký produkt označen tvrzením „high protein" nebo je v názvu „proteinový", např. „protein cottage" apod., ještě neznamená, že oproti běžné verzi takového výrobku má skutečně vyšší obsah bílkovin.

Řešením je studovat lépe tabulky výživových hodnot a porovnávat. Jestliže „proteinový tvaroh" obsahuje standartních 10 g bílkoviny na 100 g, je zřejmé že se nejedná o bílkovinami obohacený mléčný výrobek, nýbrž o marketingový tah výrobce a vyšší cena nemá tedy racionální odůvodnění.

Skutečné „high protein" produkty

Abychom ovšem výrobcům potravin nekřivdili, musíme doplnit, že na trhu se objevuje také velké množství produktů se skutečně koncentrovaným

množstvím bílkovin.

- Například proteinové pudingy, které obsahují ve 200 g 20 g bílkovin, což je v porovnání s klasickým pudingem zhruba třikrát více.
- Zvláštní kategorii tvoří speciální výživové doplňky jako jsou proteinové nápoje určené primárně pro sportovce. V jedné dávce proteinového prášku rozmíchaného ve vodě tak najdeme **kolem 30 g bílkovin**.
- Také některé proteinové tyčinky mohou být výborným zdrojem bílkovin. Zde se velmi liší složení dle výrobců.

Smysl koncentrovaných bílkovin

Koncentrované zdroje bílkovin mají jistě smysl pro člověka, který má za běžných okolností problém ujíst doporučené denní množství bílkovin, a tudíž je **vhodným řešením sáhnout po proteinovém pudingu** bez přidaných cukrů. Bílkoviny mají výborné sytící schopnosti.

Je důležité mít na paměti, že zvýšený příjem bílkovin nad doporučenou denní dávku **není zárukou lepšího zdraví**. Naopak dlouhodobě zvýšený příjem bílkovin může mít na tělo neblahý vliv.

Zvýšený příjem bílkovin by měly přijímat například **těhotné a kojící ženy, sportovně aktivní lidé, obézní jedinci usilující o redukci své hmotnosti**. V takovém případě mohou běžné potraviny s vyšším obsahem bílkovin pomoci.

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