



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



[O výživě](#) 5. 1. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

# Trendy 2022 - udržitelnost a soběstačnost, nové druhy potravin i důraz na selen

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Trendy-2022---udrzitelnost-a-sobestacnost,-nove-druhy-potravin-i-duraz-na-selen\\_\\_s10010x20154.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Trendy-2022---udrzitelnost-a-sobestacnost,-nove-druhy-potravin-i-duraz-na-selen__s10010x20154.html)

Lidé mění způsob, jakým přistupují ke svému zdraví. Mnohem víc se zaměřují na to, jak naše každodenní rozhodnutí ovlivní dlouhodobé zdraví. I nadále bude v oblasti výživy významná oblast podpory dlouhodobého zdraví, jenomže teď mnohem silněji i v kontextu celkové udržitelnosti a soběstačnosti.



## Reduktariánství - mírnější forma veganství?

- Základem reduktariánství je omezení spotřeby živočišných potravin, hlavně masa, mléčných výrobků a vajec.
- Hlavní motivací pro tento výživový směr je hledání stravovacího režimu s menším dopadem na životní prostředí, omezení krutosti páchané na zvířatech a zdravotní **benefity spojené s omezením živočišných potravin.**

Je to jakási zlatá střední cesta pro lidi, kteří se nechtějí úplně vzdát živočišných

produktů, ale i přesto chtějí planetě ulevit. Tento styl není nijak extrémní a **může být vhodnou volbou pro mnohé**, avšak je dobré nevrhat se do nových věcí po hlavě a jakékoli větší změny zavádět postupně a citlivě vnímat odezvu vlastního těla.

## **Nové druhy udržitelných potravin - cvrččí protein i bramborové mléko**



Dle předpovědí mnohých firem sledujících výživové trendy bude ekologie významně ovlivňovat **vývoj nových potravin**.

Po minulá léta jsme zažili boom různých rostlinných alternativ k živočišným produktům. Dnes se tento segment dostává ještě dál a již na českém trhu

máme [k dispozici výrobky z cvrčků](#).

Již v roce 2013 Organizace pro výživu a zemědělství (**FAO**) **doporučila cvrččí protein jako alternativu**, která je výživná podobně jako maso, zároveň je její výroba mnohonásobně udržitelnější s minimálním dopadem na životní prostředí. Nevýhodou však zůstává cena, která je zatím vysoká.

- Zkusit v tuto chvíli můžete např. **proteinovou směs**, proteinové tyčinky, cvrččí těstoviny nebo cvrččí mouku.
- Další zajímavou novou potravinou, která ale zatím v České republice není dostupná, je **bramborové mléko**.

Toto mléko uvedla na trh švédská firma Veg of Lund a může se **pochlubit nízkou uhlíkovou stopou** i vůči ostatním rostlinným alternativám, např. ovesnému, nebo mandlovému mléku. Svým složením jej můžeme řadit mezi tzv. **funkční potraviny, díky fortifikaci vitamínem D, B12 a kyselinou listovou**.

## Funkční nápoje

I v příštím roce bude růst zájem o funkční nápoje ve formě čerstvě lisovaných šťáv s přidavkem různého koření a bylinek, které nabídnou dávku vitaminů a

jiných živin pro podporu naší imunity.

- **Tip:** Pokud vás tohle láká, můžete si pořídit kvalitní šnekový lis a dělat si **čerstvé lisované šťávy každodenně**. Ideální je volit zeleninu a třeba jen kousek ovoce na „ochucení“. Takovou šťávu je nejlepší vypít čerstvou.

## Fermentované potraviny - od kvásku ke kimchi



Zájem o fermentované potraviny můžeme sledovat poslední roky a zájem o ně bude jenom narůstat.

Domácí kváskový chléb a jeho benefity znají již mnohé domácnosti, ale teď nás čeká **boom domácího kimchi** a směsí fermentované zeleniny.

Tyto potraviny [nejdou čistě trendy záležitostí](#), jejich zdravotní **význam je dnes**

**již nezpochybnitelný.** Obsahují totiž probiotické bakterie, které podporují zdraví našeho mikrobiomu, který má dopad na mnohé funkce našeho těla.

- **Tip:** Vyzkoušejte fermentované potraviny jako natto nebo tempeh, které mohou nahradit masité pokrmy. Obsahují totiž **plnohodnotné spektrum aminokyselin** a díky fermentaci odpadá i obava z obsahu antinutričních látek. Na ochucování můžete vyzkoušet miso pastu, nebo tamari a nahradit tak solení zdravější alternativou.

## Potraviny bohaté na selen

- Selen je jeden z minerálů, který je v naší populaci dlouhodobě deficitní.
- Jeho význam spočívá v tom, že je v těle součástí **důležitého antioxidačního enzymu** - glutathionu peroxidázy a jeho nedostatek oslabuje imunitní systém.
- Jeho obsah v potravinách je velmi proměnlivý a souvisí s jeho množstvím v půdě.
- Potraviny s jeho vysokým obsahem jsou para ořechy, lesní houby, mořské plody, vejce, celozrnné obiloviny.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com

Zdroje informací: Whole Foods Market Reveals Top 1 Food Trends for 2022.  
Van Huis et al., Edible Insects: Future prospects for food and food security -  
Food and Agriculture Organisation of United Nations

[bramborové mléko](#) [dieta](#) [dietní jídelníček](#) [fortifikované potraviny](#) [funkční potraviny](#) [kimchi](#) [mírnější veganství](#) [protein z cvrčků](#) [proteiny](#) [redukční režim](#) [reduktariánství](#) [selen](#) [soběstačnost](#) [trendy ve výživě](#) [udržitelnost](#) [uhlíková stopa](#)

---

Copyright © 2024

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