magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placementO výživě 26. 2. 2022 | redakce Vím, co jím

Rychlá a hodnotná svačinka? Zakousněte se do sýru Babybel® PROTEIN s vysokým obsahem bílkovin!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rychla-a-hodnotna-svacinka-Zakousnete-se-do-syru-Babybel(R)-PROTEIN-s-vysokym-obsahem-bilkovin!__s10010x20214.html

O bílkovinách už bylo napsáno spoustu článků. Ví se o nich, že jsou základními stavebními kmeny organismu. Jsou nezbytné pro tvorbu buněk, tkání, orgánů, pro tvorbu svalů, kůže, nehtů i vlasů. Důležitou roli hrají při snaze zredukovat vlastní tukové zásoby nebo nabrat svalovou hmotu. Jenže není bílkovina jako

bílkovina. Víte, co je kvalitním zdrojem bílkovin a proč bychom je měli zařazovat pravidelně do jídelníčku?

- Pokud jste hádali sýry, máte pravdu. **Sýry** jsou z výživového hlediska především vydatným zdrojem kvalitních bílkovin. Množství bílkovin se liší v

závislosti na druhu sýra a také na množství tuku. V zásadě jde ale říct, že **čím méně tuku, tím více bílkovin**.

Sýry – nepostradatelná součást nutričně vyváženého jídelníčku

Bílkoviny a potažmo sýry jsou ideální volbou pro všechny jedince, kteří dbají o vyváženou stravu a přemýšlejí nad skladbou svého jídelníčku.

- Bílkoviny v první řadě **zasytí na mnohem delší dobu** než sacharidy a tuky. Když přidáte bílkoviny k něčemu sladkému (např. tvaroh a marmeláda), nevystřelí vám

hladina cukru nahoru a hned zase dolů, ale bude se uvolňovat postupně. Znamená to jednoduše, že vás nebudou přepadat záchvaty chutí na sladké, čímž si **snížíte energetický příjem**.
- Bílkoviny jsou také základní **stavební jednotkou svalové buňky**. Víte, kde a jak se pálí tuky? Primárně ve svalech, proto je důležité přijímat kvalitní bílkoviny, abyste mohli v závislosti na cíli aktuální svalovou hmotu buď udržet, nebo nabrat.

Nicméně není sýr jako sýr. Nabídka je v dnešní době velmi široká a řada sýrů je bohatá nejen na bílkoviny, ale i tuky. V rámci vyvážené stravy a redukční diety je proto třeba mezi **sýry pečlivě vybírat**.

Rychlá a hodnotná svačinka

Dobrým zdrojem bílkovin je samozřejmě maso a vejce, které mají tu nevýhodu, že je potřeba je před konzumací tepelně zpracovat. Na to například u přírodního polotvrdého sýru **Babybel® PROTEIN** myslet nemusíte.

Má vysoký obsah bílkovin (25 %) a výrazně nižší podíl tuku (12 %), zakousnout se tak do něj můžete kdykoliv. Má praktický voskový obal, proto ho můžete dát jen tak do batohu či kabelky a pochutnat si na něm, jakmile vás přepadne hlad. **Babybel® PROTEIN** je tedy ideální svačinka nejen na doma, ale i do práce, na cesty a na výlety. Nejen pro sportovce a vyznavače aktivního životního stylu, ale pro všechny, kteří si chtějí během dne dopřát porci kvalitních bílkovin. Pochutnají si na něm i lidé, kteří nemohou nebo nechtějí přijímat laktózu, protože **Babybel® PROTEIN** obsahuje méně než 0,01 g laktózy na 100 g sýra.

- Sýry, včetně **Babybel® PROTEIN,** jsou kromě bílkovin i přírodním 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**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com, BEL Sýry Česko a.s.

60 dnů aktivně a zdravě Babybel PROTEIN bílkoviny sýry vápník vitaminy a minerály zdravá svačina zdraví zdroj proteinu železo zinek

---

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