



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 7. 2022 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Výživové hodnocení rostlinných náhrad potravin živočišného původu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyzivove-hodnoceni-rostlinnych-nahrad-potravin-zivocisneho-puvodu__s10010x20327.html

V současné době, zejména u mladé generace, stále více vzrůstá obliba rostlinných náhrad potravin živočišného původu, hlavně mléka a mléčných výrobků a masa. Pokud slouží náhrady pouze jako zpestření jídelníčku, není to z hlediska výživového problém. Když se rostlinnými náhradami zcela nahradí živočišné potraviny, může dojít k nedostatku některých živin.



Je zvláštní, že lidé, kteří konzumují rostlinné náhrady, většinou odmítají tzv. vysoce průmyslově zpracované potraviny, které často obsahují větší počet látek přídatných tzv. éček, přičemž rostlinné náhrady mezi tyto potraviny většinou patří. Do některých nahrazovaných potravin např. do mléka, bílých jogurtů, masa aj. se éčka přidávat nesmějí. V následujícím textu bude uvedeno srovnání mléka a mléčných výrobků a masa a jejich nejčastějších náhrad.

Rostlinné náhrady mléka



V současné době je **na trhu nejvíce rostlinných nápojů** (nesmí se označovat jako rostlinná mléka, protože se jedná o zcela odlišné potraviny).

Nejčastěji se konzumují nápoje sójové. Rozdíly mezi mlékem a sójovým nápojem jsou následující:

- bílkoviny sóji jsou neplnohodnotné (neobsahují všechny esenciální (nezbytné) aminokyseliny v dostatečném množství)
- sójový tuk neobsahuje [cholesterol](#) a má lepší složení mastných kyselin než mléčný tuk, ale v sušených sójových nápojích je nahrazen ztuženými tuky, které většinou příznivé složení nemají

- pozitivem pro lidi nesnášejícími laktózu je, že sójové nápoje ji neobsahují
- obsahují méně vápníku, který je navíc méně využitelný než v mléce
- v kravském mléce je vyšší obsah vitamínu A a obsahuje na rozdíl od sójových nápojů vitamín B₁₂ a vitamín D
- vápníku, fosforu, zinku a některých dalších minerálních látek obsahují sójové nápoje (pokud nejsou obohacené) výrazně méně než mléko kravské
- v sójových nápojích jsou přítomny antinutriční a přírodní toxické látky (nestravitelné oligosacharidy způsobující nadýmání, saponiny, alergeny, fytoestrogeny (mají vliv na lidské pohlavní hormony) aj.)

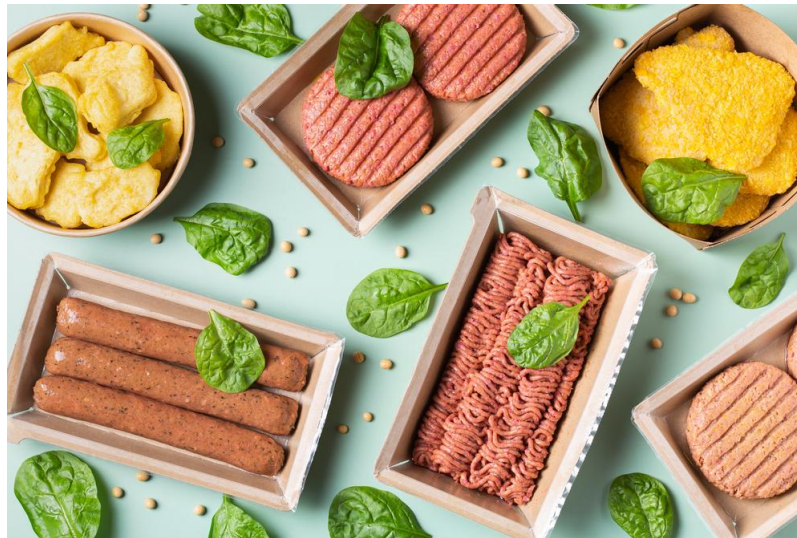
I další rostlinné nápoje mají odlišnou výživovou hodnotu než mléko. Jedná se hlavně o nižší kvalitu bílkovin, nižší obsah [vápníku](#), který je navíc výrazně méně využitelný a nepřítomnost vitamínu B₁₂. Na druhou stranu jsou některé rostlinné nápoje vápníkem a vitaminy obohaceny.

Rostlinné náhrady sýrů

Rostlinné náhrady sýrů obsahují většinou modifikovaný škrob, kokosový tuk, různá „éčka“ a aroma. **Neobsahují bílkoviny a řadu dalších živin.** Některými např. vápníkem a vitaminy mohou být obohaceny. Složení kokosového tuku je z hlediska výživového nepříznivé.

Rostlinné náhrady masa

Rostlinné náhrady masa jsou většinou na bázi sóji. Hlavní rozdíly mezi masem jatečných zvířat a „masem“ sójovým jsou:



-
- cholesterolu
- Nižší energetická hodnota
- Přítomnost [vlákniny](#)
- Nižší kvalita bílkovin
- Malá využitelnost železa
- [Nepřítomnost vitaminu B₁₂](#)

Nepřítomnost tuku a

- Jiné senzorické vlastnosti (horší)
- Přítomnost antinutričních látek
- Vyšší počty látek přídatných (éček) ve výrobcích a pokrmeh

Závěrečné shrnutí

Použití rostlinných náhrad potravin živočišného původu pro zpestření jídelníčku není z hlediska výživového problém. Úplná náhrada živočišných potravin potravinami rostlinnými může způsobit nedostatek řady živin, zejména plnohodnotných bílkovin, minerálních látek (vápníku, železa, zinku aj.) a některých vitaminů, zejména vitaminu B₁₂ a D. Problematická je i přítomnost přírodních toxických a antinutričních látek, zejména u náhrad ze soji. Zvýšené riziko je u dětí, těhotných a kojících žen a seniorů.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Velíšek J., Hajšlová J.: Chemie potravin, 3. vydání, OSSIS 2009

Údaje na obalech potravin

[průmyslově zpracované potraviny](#) [rostlinná alternativa masa](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [rostlinná strava](#) [rostlinné tuky](#) [vápník](#) [vitamin B12](#) [vitamin D3](#) [železo](#)

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