magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placementO výživě 16. 2. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Jde to i bez masa. Bílkoviny dodá třeba sója

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jde-to-i-bez-masa.-Bilkoviny-doda-treba-soja__s10010x20504.html

Stravování je téma, které v posledních letech zní mediálním světem více než kdykoli předtím. Rok od roku vychází stále více kuchařek, díky sociálním sítím zaujímají silnou pozici food blogeři udávající současné trendy, regály v obchodech se rozšiřují o alternativní produkty. To, že se lidé o jídlo vědomě zajímají, je velký posun kupředu. Především u mladší generace pak získává na oblibě bezmasá strava.

Česká republika patří v Evropě mezi státy, které konzumují maso téměř nejvíce. Podle průzkumů společnosti Ipsos převládá právě konzumace masa a masných výrobků dokonce u 90 % Čechů. Zbylých 10 % pak preferuje stravu s omezením masa (sem řadíme tzv. flexitariány, kteří zařazují maso a ryby do jídelníčku pouze příležitostně) nebo jeho úplným vyloučením (sem spadají

jednak vegetariáni, kteří nekonzumují maso, ale ostatní živočišné produkty, jako jsou mléčné výrobky či vejce ano, a pochopitelně vegani, kteří nekonzumují žádné živočišné produkty).

Asi není překvapením, že se k této skupině hlásí především lidé mladšího věku, kteří si více uvědomují ekologickou zátěž zpracování živočišných produktů (v čele s hovězím masem), které má na planetu větší dopad než zpracování produktů rostlinných. S tím se shoduje i výzkum společnosti BCG. Výroba masa představuje téměř 60 % skleníkových plynů vznikajících v zemědělství.

Nicméně nejen ekologické hledisko přivádí muže i ženy k **preferenci rostlinné stravy**. U někoho je na prvním místě důvod etický a samozřejmě nesmíme opomenout ani důvody zdravotní. A k rozhodnutí přijmout vegetariánský či veganský stravovací plán vedou některé i hubnoucí cíle.

I veganská strava může být plnohodnotná

Ať už vás k preferenci rostlinné stravy přivádí cokoli, je důležité se zaměřit na vytvoření vyváženého jídelníčku s potravinami bohatými na všechny důležité živiny, abyste uspokojili své výživové potřeby. Protože tím, že ze stravy vyřadíte maso, respektive živočišné produkty, přicházíte o zdroje některých klíčových živin, jako jsou bílkoviny, zinek či vápník.

- Vyváženě sestavená veganská strava poskytuje na druhou stranu **více vlákniny, hořčíku, kyseliny listové, vitaminů C a E, železa a fytochemikálií**. A to díky množství ovoce, zeleniny či luštěnin, které vegani konzumují ve větší míře než „všežravci“. Ani jako veganům tak správnou skladbou jídelníčku vašemu tělu nemusí nic chybět.

Rostlinných alternativ přibývá

Omezení konzumace masa vede k nárůstu poptávky po rostlinných alternativách, které budou stejně bohaté na potřebné proteiny jako maso a živočišné produkty. A výrobci neustále přicházejí s novými produkty, jejichž chuť může příjemně překvapit i milovníky masa. Takové **veganské nudličky Chickened out Chunks nebo ikonické, chuťově vyvážené nugetky Lucky Nuggets značky The Vegetarian Butcher** jsou toho důkazem. A tak argument těch, kteří rostlinné alternativy odmítají s tím, že nejsou dostatečně chutné, je (nejen) v tomto případě lichý. Atraktivní chuťovky The Vegetarian Butcher jsou vyvíjeny ve spolupráci s předními šéfkuchaři, kteří si za výslednou chutí stojí. Jsou vyrobeny ze sójové bílkoviny, **navíc obohaceny o železo a vitamín B12**. Použít je můžete jednoduše všude tam, kde byste v receptu tradičně použili maso. Příprava je dokonale snadná a byla by škoda to nevyzkoušet, co říkáte?

Sója hraje prim

Výše zmíněná sója a výrobky z ní jsou ostatně hodně vyhledávanými produkty nejen mezi vegany. Není divu, tato plodina je vynikajícím zdrojem bílkovin. Výrobky typu tofu, tempeh či miso už mívají v našich jídelníčcích své pevné místo. Sója má totiž díky svému odlišnému složení oproti jiným luštěninám mnohem širší využití.

- Obsahuje všechny důležité makroživiny – **bílkoviny** (33-42 %), **tuky** (20-30 %) a **sacharidy** (30 %, kde významný podíl tvoří vláknina), dále **vitamíny** (zejména skupiny B a vitamín E) a **minerální látky** (především vápník, hořčík a železo, jejichž využitelnost je ovšem vzhledem k přítomnosti antinutričních látek velmi malá).

Právě **bílkoviny sóji** se pyšní vysokou biologickou hodnotou. Z 80 % jsou tvořeny nepostradatelnými aminokyselinami (nejvíce je zastoupen glycin). Kvůli chybějícím esenciálním aminokyselinám (methionin, cystein a tryptofan) sice sója sama o sobě nenahradí živočišné bílkoviny zcela, nicméně kombinací s obilnými bílkovinami si plnohodnotný zdroj bílkovin pouze z rostlinné stravy zajistit můžeme. Navíc výhodou sójových bílkovin je, že jejich konzumace není spojena s příjmem cholesterolu a nasycených tuků, jako je tomu u těch živočišných. Sója na sebe také dobře váže vodu a tuky, díky tomu snadno změní svou strukturu, která je ve výsledku masu velmi podobná, a proto se právě sója využívá jako alternativa k masu nejčastěji.

Složení tuků v sóje je poměrně příznivé.

- Najdeme zde vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin zejména kyseliny α-linolenové, která má význam v prevenci kardiovaskulárních

onemocnění, pomáhá k udržení normální hladiny cholesterolu.

- Sójové boby jsou **zdrojem fosfolipidů (zejména lecitinu)**. Tyto látky mají pozitivní vliv na stavbu a funkci jaterních buněk, podporují obnovení a normalizaci jejich funkce. Podílejí se na trávení tuků v organismu, proto ho ocení zejména ti, co bojují s vysokou hladinou cholesterolu.
- Samotný **lecitin** můžeme v našem organismu dále najít ve svalech, srdci, mozku, plicích i krevním řečišti. Je důležitý pro činnost nervového systému, takže pokud potřebujete zvýšit svou duševní výkonnost, koncentraci a paměť během učení, lecitin by vám ve stravě neměl chybět.

Všeho s mírou

Na druhou stranu, jak se říká, dobrého pomálu. I sója má svá proti (obsah antinutričních a toxických látek, jejichž vliv na náš organismus je předmětem řady studií a diskuzí). Vyhnout by se jí měli těhotné ženy, malé děti a samozřejmě alergici na sóju. I pro ostatní platí, že jednostranná či nadměrná konzumace této luštěniny a výrobků z ní není tou správnou cestou. **Důležitý je pestrý, vyvážený jídelníček, a to i v případě, že preferujete pouze stravu rostlinnou.**

Tento článek vznikl ve spolupráci s The Vegetarian Butcher.

Zdroj obrázků v textu: se souhlasem Unilever; Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.ipsos.com/cs-cz/desetina-cechu-preferuje-stravu-s-vyloucenim-ci-omezenim-masa
https://www.ipsos.com/cs-cz/vepro-knedlo-zelo-nebo-vegansky-burger
DOSTÁLOVÁ, Radmila. Sója a výrobky ze sóji. Dostupné z
https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/Koubova 1/soja_final_web3.pdf
https://www.celostnimedicina.cz/esencialni-fosfolipidy.htm
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12638461/
https://iamherbalifenutrition.com/nutrition-facts/soy-facts/
https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2120584119
https://www.bcg.com/publications/2022/combating-climate-crisis-with-alternative-protein

bílkoviny proteiny rostlinná alternativa masa rostlinná strava rostlinné bílkoviny sója The Vegetarian Butcher vegan vitamin B12 vyvážený jídelníček železo

---

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