



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



[O výživě](#) 7. 3. 2023 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

# K svačině jedině zakysaný mléčný výrobek, i dvakrát denně!

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/K-svacine-jedine-zakysany-mlecny-vyrobek,-i-dvakrat-denne!\\_\\_s10010x20518.html](https://magazin/clanky/o-vyzive/K-svacine-jedine-zakysany-mlecny-vyrobek,-i-dvakrat-denne!__s10010x20518.html)

Zakysaným mléčným výrobkům, jež jsou připraveny z mléka s přidáním kysacích kultur neboli fermentujících bakterií, je přisuzován velký zdravotní význam. Působí příznivě na náš trávicí trakt a imunitní systém, a proto by měly mít v našem jídelníčku své pevné místo. Dopřejte si alespoň dvě porce zdraví každý den!



**Čím zakysané mléčné výrobky přispívají**

# zdraví?

Zakysané mléčné výrobky se vyrábí činností **bakterií mléčného kvašení** v procesu zvaném **fermentace**. V jejím průběhu dochází k přeměně mléčného cukru - laktózy na kyselinu mléčnou. Kyselina mléčná je zodpovědná za kyselou chuť a zároveň funguje jako přirozený konzervační prostředek. Nižší pH zlepšuje vstřebávání vápníku a podporuje tvorbu žaludečních šťáv.

Kysané mléčné výrobky jsou nepostradatelné pro správné složení **střevní mikrobioty**, ochraňují střevní sliznici před tvorbou a vstřebáváním toxických látek, podporují dobré zažívání, posilují imunitní systém a pomáhají i při snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Podle použité suroviny, druhu bakteriálních kultur, popřípadě dalších technologických kroků se zakysané mléčné výrobky dělí na:

- Jogurty a jogurtové výrobky
- Zakysaná mléka
- Zakysané smetany
- Ostatní zakysané mléčné výrobky

## Co je to vlastně jogurt?

Jogurt je kysaný mléčný výrobek, který vznikl kysáním mléka, smetany, podmáslí nebo jejich směsí jogurtovou kulturou, kterou tvoří dva druhy bakterií – *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*. Dle legislativy **musí obsahovat minimálně deset milionů těchto bakterií na jeden gram výrobku.**

## Dáte přednost jogurtu zrajícímu v obalu nebo v tanku?

Podle technologie výroby můžeme rozlišit několik typů jogurtů:

**Jogurt zrající v obalu** (nebo také jogurt s nerozmíchaným koagulátem; tzv. Set Type): Princip výroby spočívá v tom, že mléko se naočkuje jogurtovými kulturami, naplní se do obalu, v němž pak při teplotě 40-45 °C proběhne fermentace. Tyto jogurty mají pevnou, porcelánovitou konzistenci.

## **Jogurt zrající v tanku**

(nebo také jogurt s rozmíchaným koagulátem; tzv. Stirred Type): Jedná se o zřejmě nejrozšířenější způsob výroby jogurtu. Fermentace probíhá ve velkém procesním tanku, a poté je již hotový výrobek stáčen do obalu. Konzistence tohoto typu jogurtu je jemná, krémovitá a hladká.



- **Oba typy jogurtu jsou si rovny, co se nutričních benefitů týče, odlišnost spočívá pouze v rozdílné konzistenci.**

## **Vyšší obsah bílkovin nabízí skyr nebo řecký jogurt**

Na trhu jsou však i další typy jogurtů, které spadají do kategorie tzv. koncentrovaných fermentovaných mléčných výrobků, u kterých je [obsah](#)

bílkovin zvýšen na minimálně 5,6 %. Patří sem například jogurt labneh, skyr nebo řecký jogurt.

**Řecký jogurt:** vyššího zastoupení bílkovin je dosaženo tak, že se zvýší obsah sušiny odebráním syrovátky. Výroba řeckého jogurtu je poměrně nákladná, jelikož na získání jednoho kilogramu finálního výrobku je zapotřebí 3 kilogramů mléka.

**Jogurt řeckého typu:** u jogurtu řeckého typu je vyššího obsahu bílkovin dosaženo velmi jednoduše – prostým přidáním sušené mléčné bílkoviny.

**Skyr:** skyr vlastně není jogurtem v pravém slova smyslu, jelikož se na jeho výrobu používají jiné mlékárenské kultury. Vysokého obsahu bílkovin je dosaženo podobně jako v případě řeckého jogurtu – zvýšením podílu sušiny odstraněním syrovátky. Významným plusem je vedle bílkovin i minimální obsah tuku.

## **Další zakysané mléčné výrobky**

Kromě jogurtů jsou skvělou volbou i další zakysané mléčné produkty, zakysaná mléka. Tyto výrobky se od sebe liší zejména použitou mikrobiální kulturou a tučností. A v závislosti na tom samozřejmě i chutí, vůní a texturou.

**Kysané podmáslí:** Podmáslí je vedlejší produkt při výrobě másla, který se zakysává mezofilní aromatickou smetanovou kulturou. Vyznačuje se nízkým obsahem tuku a mírně nakyslou chutí.

**Smetanový zákys, kyška:** Tyto výrobky vznikají fermentací mléka smetanovou mezofilní kulturou.

**Acidofilní mléko:** Při výrobě acidofilního mléka se k zakysání mléka používá tradiční zákysová kultura a kultura *Lactobacillus acidophilus*, která má výrazné probiotické účinky.

## **Který zakysaný mléčný výrobek si vybrat?**

Ideální jsou nedoslazované varianty nebo výrobky s co nejjednodušším surovinovým složením bez zbytečných přísad, jako je například škrob nebo jiná zahušťovadla.

Vzhledem k tomu, že každý z produktů má trochu jinou chuť a také obsahuje odlišné bakterie mléčného kvašení, je nejlepší **jednotlivé druhy střídat**. Podle doporučení by v jídelníčku dětí i dospělých měly být zastoupeny **denně 2-3 porce mléčných výrobků**.



Jak to může konkrétně vypadat? Třeba tak, že si dáte bílý jogurt **Bifido z Valaška** (má jednoduché složení a obsahuje zdravé bakterie Bifidobacterium, BB-12®) k dopolední svačině a **Kefírové mléko nízkotučné** nebo **Valašskou kyšku** k té odpolední. Na zdraví!

*Tento článek vznikl ve spolupráci s Mlékárnou Valašské Meziříčí.*



**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; Mlékárna Valašské Meziříčí**

**Zdroj informací: [https://www.epravo.cz/\\_dataPublic/sbirky/2019/sb0119-2019.pdf](https://www.epravo.cz/_dataPublic/sbirky/2019/sb0119-2019.pdf)**

[mléčné produkty](#) [acidofilní mléko](#) [jogurt](#) [kefír](#) [mléko](#) [potravin](#) [bohaté na probiotika](#) [střevní mikrobiom](#) [zakysané mléčné výrobky](#) [zdravá střeva](#) [zdravá svačina](#) [zdravé bakterie](#)

---

Copyright © 2025

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