



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 31. 7. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Kolik bílkovin v sobě skrývají ořechy nebo luštěniny? Možná vás to překvapí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kolik-bilkovin-v-sobe-skryvaji-orechy-nebo-lusteniny-Mozna-vas-to-prekvapi__s10010x20615.html

Že zdrojem bílkovin v naší stravě mohou být i rostliny, to asi každý z nás ví. Je ale pár věcí, na které bychom přitom neměli zapomínat. Co jsou to esenciální aminokyseliny? Jaké zdroje je vhodné kombinovat a jaké množství bílkovin v nich najdeme?



Výhodou rostlinných zdrojů bílkovin je, že přirozeně neobsahují cholesterol, obsahují zdravé tuky a často i vlákninu, zejména zvolíme-li celozrnné obiloviny.

Jaké zdroje rostlinných proteinů máme ve svém jídelníčku?

Mezi nejvhodnější rostlinné zdroje bílkovin řadíme **luštěniny, obiloviny a pseudoobiloviny**, ale také **ořechy a semena**.

Z luštěnin obvykle zařazujeme sóju a z ní vyrobené tofu či tempeh, dále hrách, čočku, fazole, cizrnu, z obilovin a pseudoobilovin se v našem jídelníčku mohou objevit pšenice, ječmen, žito, oves a pohanka, quinoa, případně amarant. Z ořechů a semen jsou na bílkoviny bohatá dýňová a sezamová semínka, pistácie, mandle a mák, zařadit sem



můžeme i arašídy, i když se nejedná o ořechy v pravém slova smyslu.

Zapomínat bychom neměli ani na další zdroje, o nichž si ještě něco povíme. Nejméně jsou pak bílkoviny zastoupeny v zelenině a ovoci.

Rostlinné vs. živočišné bílkoviny - v čem je rozdíl?

Základním kamenem bílkovin jsou **aminokyseliny**. Některé z nich si naše tělo dokáže vyrobit z jiných, u některých toho ale schopné není, a tak je musíme pravidelně přijímat ve stravě. To jsou aminokyseliny esenciální.

U dospělých jich je 8 (valin, leucin, isoleucin, fenylalanin, tryptofan, lysin, methionin, threonin), u dětí ještě o 2 více (histidin a arginin).

- Výhoda potravin živočišného původu (vejce, mléko a mléčné výrobky, libové maso a ryby) je ta, že v nich najdeme v dostatečném množství **všechny esenciální aminokyseliny**. Proto se o nich také uvádí, že jsou plnohodnotnými zdroji bílkovin. Prostě sníte dostatečnou porci živočišného zdroje bílkovin a máte s esenciálními aminokyselinami vystaráno.

U rostlinných zdrojů bílkovin už to tak jednoduché není, nenajdeme v nich všechny esenciální aminokyseliny v dostatečném množství. Aminokyselina, které je v daném zdroji nejméně, se označuje jako limitující.

- **U obilovin je limitující aminokyselinou lysin, u luštěnin methionin, u ořechů a semen lysin a isoleucin, někdy též methionin.**
- Ale například **sója** se svým obsahem bílkovin a zastoupením aminokyselin živočišným zdrojům bílkovin vyrovná – **obsahuje 9 esenciálních aminokyselin**. Rozhodně tak není důvod, abychom potraviny rostlinného původu jako zdroj bílkovin zatracovali.

Kombinujte, experimentujte

Nejlepším přístupem je udržovat svoji stravu pestrou. Když budeme správně kombinovat různé druhy rostlinných zdrojů bílkovin, zajistíme si tím příjem všech potřebných aminokyselin. Proto je tak **důležité, aby v naší stravě byly zastoupeny různé druhy potravin**. Tak je totiž nejvíce pravděpodobné, že přijmeme všechny potřebné živiny – a to nejen bílkoviny, sacharidy a tuky, ale i vitamíny, minerální látky, stopové prvky a další.

Nemusíte se obávat, že budete muset složitě vymýšlet recepty, jak si v rámci jednoho jídla rostlinné zdroje bílkovin správně zkombinovat. Příroda to pro nás zařídila šikovně, a proto stačí, když během dne zkonsumujeme různé druhy rostlinných potravin, které jsou zdrojem



bílkovin. Vhodná je zejména **kombinace obilovin a luštěnin** – a nemusí to být vůbec složité. K snídani si dejte třeba [ovesnou kaši se sójovým mlékem](#), k obědu zařadte čočkovou polévku s mrkví. Nechte se inspirovat například mexickou nebo indickou kuchyní. Taková tortilla s černými fazolemi, rýží a zeleninou si ve vašem jídelníčku jistě najde své místo. Vyzkoušet můžete i [těstoviny vyrobené z luštěninové mouky](#) – čočkové, cizrnové či fazolové.

Rostlinné potraviny a konkrétní obsah bílkovin

V následující tabulce se můžete podívat na nejpoužívanější zdroje rostlinných bílkovin a zjistit, kolik ze těch bílkovin v sobě vlastně mají. Možná vás některé

svým vysokým obsahem mile překvapí.

Potravina	Obsah bílkovin ve 100 g jedlého podílu
Amarant	14,5 g
Arašídý (loupané)	25,3 g
Cizrna (suchá)	20 g
Čočka zelená (suchá)	23,6 g
Dýňová semena (loupaná)	33,8 g
Fazole černé (suché)	20,4 g
Hrách žlutý (suchý)	19,5 g
Mák	21,8 g
Mandle	24,6 g
Pohanka loupaná (lámanka)	11,1 g
Špaldová pšeničná mouka (celozrnná)	13,4 g
Ovesné vločky	13,1 g
Quinoa	12,4 g
Sezamová semena	21,9 g
Sója	34,2 g
Tofu	7,8 g

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj výživových údajů v tabulce: www.nutridatabase.cz

[bílkoviny](#) [luštěniny](#) [obiloviny](#) [ořechy](#) [proteiny](#) [pseudoobiloviny](#) [rostlinná strava](#)
[rostlinné bílkoviny](#) [sója](#)

Copyright © 2024

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