



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 11. 12. 2023 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Nejzajímavější trendy ve výběru potravin v roce 2023

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Nejzajimavejsi-trendy-ve-vyberu-potravin-v-roce-2023__s10010x20704.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Nejzajimavejsi-trendy-ve-vyberu-potravin-v-roce-2023__s10010x20704.html)

Spotřebitelské preference se vyvíjejí v čase. Trendy ovlivňuje zvýšený zájem o zdraví a životní prostředí. Lidé vyhledávají i nové chuťové zážitky. Američtí restauratéři, barmani a další profesionálové z oboru vybrali nejvýznamnější trendy v konzumaci jídel a nápojů pro rok 2023. S některými z nich se můžeme setkat i u nás.



Potraviny na bázi rostlinných bílkovin

Ve společnosti se zvyšuje počet veganů, kteří odmítají potraviny živočišného

původu. Tento alternativní způsob stravování může sice na jednu stranu přinášet určité problémy, jako je nedostatek plnohodnotných bílkovin, železa, vápníku, zinku, jódu a vitamínu B12 ve stravě, na druhou stranu vyznavači tohoto způsobu stravování bývají štíhlejší, mají **nižší hladinu cholesterolu, konzumují více vlákniny i biologicky aktivních látek.**

Člověk nemusí odmítat veškeré potraviny živočišného původu. Někdo nekonzumuje maso, ale jí vejce a mléčné výrobky ([lakto-ovo vegetariáni](#)) nebo konzumuje maso jen občas ([flexitariáni](#)).

Podle některých vědeckých studií se vegetariáni dožívají i vyššího věku, i když toto bývá někdy zpochybňováno. Trendu omezovat živočišné produkty napomáhá i fakt, že bílkovinné náhražky masa na bázi rostlinných bílkovin jsou stále chutnější. Objevují se i další nové zdroje rostlinných bílkovin s potenciálem širšího užití jako např. [řepka](#).

Imitace mléka

Portfolio výrobků na trhu, které se snaží imitovat mléko, se neustále rozšiřuje. Začal je dokonce vyrábět i mlékárenský průmysl. I když odborníci na výživu se staví k výživové hodnotě těchto výrobků často kriticky, zájem veřejnosti o ně roste. V poslední době můžeme zaznamenat širší nabídku výrobků se sníženým obsahem cukru.



Nealkoholické nápoje nebo nápoje s nízkým obsahem alkoholu

V USA vznikají speciální nealkoholické bary. I u nás můžeme zaznamenat nárůst počtu výrobků se sníženým obsahem alkoholu či nealkoholické nápoje. V nabídce je řada ochucených nealkoholických piv, objevují se i lehčí typy ciderů.

Potraviny a nápoje šetrné ke klimatu

Udržitelný rozvoj je nosným tématem v řadě odvětví průmyslu, nevyhnul se ani průmyslu potravinářskému. Řada spotřebitelů uzpůsobuje své chování s cílem minimalizovat dopady potravin na životní prostředí. Z tohoto pohledu se mimo jiné zvyšuje zájem o větší **využívání místních zdrojů potravin s nižší uhlíkovou stopou.**

Nápoje jako lék

Nápoje mohou obsahovat řadu různých výtažků, u nichž se objevují v literatuře zmínky o pozitivním vlivu na zdraví. Tyto látky se často získávají ze surovin pomocí extrakce etanolem. Proto není divu, že se specifické antioxidanty a extrakty objevují v alkoholických nápojích. Extrakty jsou rovněž nositelem specifických příchutí.

Těstoviny bohaté na živiny

Na trhu se nabízí řada těstovin, které lákají spotřebitele netradiční barvou. Těstoviny jsou vhodnou matricí pro přídavek některých zdraví prospěšných živin. Těstoviny obohacené o **suroviny s vysokým podílem vlákniny** (např.

výlisky ze lnu) obsahují více vlákniny než ty, které jsou vyrobené z celozrnné mouky. Do těstovin se přidávají i zdroje bílkovin (např. luštěniny). Vývojáři přicházejí na trh s výrobky pro lidi vyhledávající speciální diety jako např. bezlepkovou, vysokoproteinovou, nízkosacharidovou nebo ketogenní.

Avokádo 100x jinak

[Avokádo](#) budí zvýšený zájem spotřebitelů. Některé články avokádo řadí mezi tzv. superpotravinu. Na internetu se objevuje řada receptů používající avokádo jako surovinu v různých formách [snacků](#), [pomazánek](#) či v dalších pokrmech. Avokádo si našlo cestu i do dezertů. Už jste zkoušeli naše [avokádové řezy](#)?



Houby a řasy

Češi jsou národ houbařů. Zatímco Amerika objevuje **houby** jako nový trend v konzumaci potravin, pokrmy z hub patří v České republice mezi dlouhodobě oblíbené. Co by byl bez hub takový [vánoční kuba](#) nebo tradiční [kulajda](#)?

[Řasy](#) jsou udržitelnou surovinou absorbující uhlík, jsou bohaté na bílkoviny a podporují zdravou funkci štítné žlázy. Jsou složkou různých doplňků stravy, ale můžeme je najít i v řadě pokrmů (hamburgery, omáčky, saláty apod.).

Patříte i Vy mezi ty, které nové trendy v konzumaci potravin oslovily?

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://parade.com/food/food-drink-trends-2023>

<https://www.olejnadzlatto.cz/?p=1088>

<https://superfoody.cz/blog/avokado-opravdova-superpotravina-a-recept-na-tradicni-guacamole/>

[avokádo](#) [bez alkoholu](#) [houby](#) [mořské řasy](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [rostlinná strava](#) [rostlinné bílkoviny](#) [trendy ve výživě](#) [udržitelnost](#) [uhlíková stopa](#)

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