



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 26. 1. 2024 |

Mgr. Jitka Laštovičková

V novém roce více rostlinně? Ano, ale vybírejte správně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/V-novem-roce-vice-rostlinne-Ano,-ale-vybirejte-spravne__s10010x20733.html

Výrobky na rostlinné bázi mají mnoho nesporných výhod, ale nejde jednoznačně říci, že co je rostlinné, je automaticky výživově vhodné a zdravé. I v této kategorii najdete produkty, které mnoho pozitivních živin neobsahují. Na co si při výběru dát pozor a jaké produkty volit, když chceme zvýšit podíl rostlinné stravy a nechceme spoléhat jen na to, co si připravíme sami doma?



Chystáte se v novém roce zapracovat na svém jídelníčku? Zvažujete konzumovat více rostlinné stravy stát se [flexitariánem](#) nebo [vegetariánem](#) či veganem? Rostlinná strava má mnoho nesporných výhod, ale zejména je-li založena na základních surovinách. Nabídka plant-based výrobků dostupných v

obchodní síti se neustále rozšiřuje. Ale je dobré si při nákupu podrobně prostudovat obal – jednotlivé výrobky se totiž mohou od sebe lišit a ne vše rostlinné je automaticky výživově vhodné. U kterých kategorií výrobků byste měli zbystrit nejvíce?

U rostlinných „sýrů“ dávejte pozor na složení

Nelehký je výběr alternativy sýra, většina je jich bohužel založena na kombinaci kokosového oleje se škrobem, solí a kořením. Vybírejte tak přednostně produkty, které mají ve svém složení uvedené ořechy, často jsou používané kešu. A nestačí pokud se objeví ve výčtu složení na konci, nezapomeňte, že se uvádí sestupně – od nejvíce zastoupené složky po tu nejméně zastoupenou. Pak máte zaručeno, že bude obsahovat výrobek také prospěšné tuky a alespoň nějaké bílkoviny. Vyberte také **produkt s nižším obsahem soli**, které obvykle máme ve stravě nadbytek.

Alternativu sýra si samozřejmě můžete vyrobit také samostatně doma anebo si připravit [pomazánku ze sójového tofu](#) či tempehu, které jsou na bílkoviny bohaté. Pokud se nadržíte striktní veganské stravy nebo vás netrápí alergie na bílkovinu kravského mléka, mají pro vás mnoho benefitů i standardní mléčné výrobky.

Ve složení „masa“ by měly dominovat luštěniny

Podobně složité je často rozhodování také u alternativ masových výrobků. Vhodné jsou ty, které obsahují **vysoký podíl luštěnin, luštěninového proteinu nebo sóji** (také třeba tofu či tempehu). Opět by měla být luštěnina zastoupena mezi počátečními složkami,



čím dále od začátku ji najdeme, tím méně jí reálně v hotovém produktu je. Výrobky, které podobně jako alternativy sýrů obsahují zejména olej a škrob, nechte raději ležet v regále. Co si radši doma připravit [karbanátky z čočky](#) a krup, dochucené česnekem a kořením?

Nabídka rostlinných alternativ mléka je široká

Pokud hledáte náhradu za mléko nebo alternativy jogurtu, **výživově nejbližší mléčným produktům jsou výrobky sójové**. Nízké množství bílkovin pak obsahuje nápoj rýžový, ovesný nebo kokosový. Jsou tak spíše kompromisem směrem k chuti, pokud nám až tolik nejde o výživovou hodnotu.

U produktů, které obsahují mandlový nebo ořechový základ, pak volte ty s vyšším obsahem této základní složky. Rozdíly mohou být poměrně výrazné. Obecně v těchto kategoriích vybírejte spíše ty produkty, které jsou **nepřislazované a jsou obohacené o vitamín D a vápník**



nebo i další vitamíny a minerální látky. Také je nyní dostupná širší nabídka alternativ, které **prochází procesem fermentace** a jsou tak lépe stravitelné. Doladit chuť ke své spokojenosti můžete kombinací s ovocem, skořicí nebo kakaem.

Oblíbili jste si hotové dezerty na rostlinné bázi?

Myslete na to, že nejsou vhodné k pravidelné denní konzumaci. Obvykle je v nich bílkovin poměrně málo, naopak hodně cukru a také tuků (jsou-li založeny na kokosovém mléce, tak i tuků nasycených). Snažte se tak vybrat **dezert s nižším množstvím cukrů a tuků, naopak s vyšším podílem bílkovin** a nebo si připravte dezert sami.

Náš tip: Domácí sladké mlsání si můžete připravit ze sójového neochuceného nápoje či fermentované alternativy jogurtu, ke které přidejte maliny či borůvky. Část nechejte vcelku, část rozmačkejte a smíchejte se sójovým základem, přidat můžete i trochu chia semínek nebo plátky mandlí či jiné drcené nepražené ořechy. Pokud vám varianta jen s ovocem nepřijde dostatečně sladká, přidejte malou kávovou lžičku cukru nebo medu. Servírujte dobře vychlazené.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

[rostlinná alternativa jogurtu](#) [rostlinná alternativa masa](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [rostlinná strava](#) [rostlinné bílkoviny](#) [veganství](#) [vegetariánství](#)

Copyright © 2024

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