



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 28. 11. 2012 | DPE

# Bílkoviny jsou základ. Kde je hledat?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Bilkoviny-jsou-zaklad.-Kde-je-hledat\\_\\_s10010x7381.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Bilkoviny-jsou-zaklad.-Kde-je-hledat__s10010x7381.html)

Bílkoviny neboli proteiny jsou základními stavebními kameny pro naše tělo. Jsou podstatou všech živých organismů na naší planetě. Protože se neukládají do zásoby, je třeba je pravidelně doplňovat jídlem.



Jsou pro nás nepostradatelné, protože zatímco tuky umíme tvořit ze sacharidů a sacharidy z bílkovin, vlastní bílkoviny získáme jen z vhodné potravy. Díky optimálnímu příjmu bílkovin si udržíme svalovou hmotu. Denně by bílkoviny měly hradit asi 15 - 20 % energie, minimálně bychom měli přijmout 0,6 g bílkovin na kilogram ideální tělesné hmotnosti.

### **Bílkoviny tradičně od zvířat**

Proteiny zajišťují stavbu a obnovu tkání. V tělese se ale nejprve musejí rozštěpit na aminokyseliny, teprve pak jsou využitelné. Mohou být živočišného i rostlinného původu. Výhodou živočišných bílkovin je vyšší podíl esenciálních aminokyselin (jsou označovány jako plnohodnotné). Při přípravě pokrmů sáhněte raději po nízkotučných zdrojích, které obsahují méně tuku a cholesterolu. Takové bílkoviny najdete v libovém mase, drůbeži bez kůže, v rybách, králičím mase, kvalitní šunce, zvěřině, vejcích (především v bílku),

v nízkotučných sýrech a netučném tvarohu.

## **Stále oblíbenější jsou bílkoviny rostlinného původu**



Největší výhodou rostlinných bílkovin je nízký obsah tuku a vyšší obsah vlákniny. Zdroji jsou např. mandle, sezamová semínka, mák, luštěniny a obiloviny. Ze sóji si můžete koupit například sójové maso, d'obáčky, tofu, tempeh... Z obilovin je to pak maso klaso, které nabízí vedle různých druhů klobás, sekané, řízků a karbanátků i pomazánky a paštiky. Pro „masožravce“ je výborné maso Robi, polotovar, který se vzhledem, chutí a konzistencí vyrovná masu a může ho plně nahradit.

## **Bílkoviny netradičně**

Moderní je také zelený ječmen, který navíc obsahuje i kyselinu listovou. Ta je výborná na tvorbu krve, bohatá na beta karoten a některé minerální látky. Z bílkoviny vaječných bílků je pak vyroben Šmakoun. Stále oblíbenějšími jsou i řasy - Chlorella obsahuje 2x více proteinů než luštěniny, dále spoustu vitaminů, minerálních a dalších organismu prospěšných látek.

---

Copyright © 2024

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