



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 22. 4. 2013 | dpe

# Nápoj, který dělá svaly

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Napoj,-ktery-dela-svaly\\_\\_s10010x7704.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Napoj,-ktery-dela-svaly__s10010x7704.html)

Syrovátka je jednou z nutričně nejhodnotnějších potravin a výborným zdrojem živin. Je obsažena v mnoha proteinových přípravcích pro sportovce. Obsahuje také unikátní bílkoviny potřebné pro tvorbu svalů.



V dobách nedávných byla považována za odpad, který se nejprve bez užitku vyléval, později se dával ke krmení hospodářským zvířatům. Dnes je syrovátka v módě. Nenajdeme ji jen v nápojích a potravinách, ale také v kosmetice a v přípravcích k podpoře zdraví.



Proč je tato žlutozelená tekutina, která vzniká při cíleném sražení mléka a oddělení sýru nebo tvarohu, tak opěvovaná? **„Je lehce stravitelná a má vysoký obsah tří aminokyselin, které jsou pro člověka nepostradatelné, ale jež si sám neumí vyrobit. Valin, leucin a isoleucin pomáhají k ochraně a budování svalové hmoty,“** říká Lumír Grussmann z Mlékárny MILTRA, jejíž produkty Farmářská syrovátka a Farmářský mix se pyšní logem Víím, co jím.

## **Užitečná ve všech směrech**

Syrovátka je vhodná nejen pro kulturisty, ale také pro všechny, kdo chtějí zdravě hubnout. **„K redukci váhy je zvlášť vhodná čistá syrovátka, která neobsahuje sůl,“** vysvětluje Lumír Grussmann.

Sladká syrovátka obsahuje vyšší podíl mléčného cukru (laktózy) než kyselá, která má částečně cukr zkvašený na kyselinu mléčnou.



## **Když mně nechutná...**

Pro svou specifickou chuť je syrovátka některými lidmi odmítána. Přidává se

proto k různým pokrmům a nápojům. Čerstvou si ji také můžeme koupit ochucenou nejrůznějšími příchutěmi (jahoda, borůvka, vanilka...).

Již zmíněný Farmářský mix také zohledňuje chutě spotřebitelů. Je jediným výrobkem svého druhu na českém trhu. Obsahuje vedle kyselé syrovátky také tradiční a oblíbený zákys. „Chutná jako kefír, je to živý produkt a v chladničce vydrží déle než týden. Navíc je bez konzervantů,“ popisuje Lumír Grussmann. Je také **cenným zdrojem probiotických kultur**, které jsou tolik potřebné k udržení zdravé střevní mikroflóry a tím přispívá k dobrému trávení a vstřebávání živin do těla.

Takže si dejte každý den sklenici syrovátky na zdraví. Opatrní při její konzumaci musí být lidé s nesnášenlivostí mléčného cukru a alergií.

---

Copyright © 2023

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