magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 5. 2013 | jra

Co je biologická hodnota bílkovin?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-je-biologicka-hodnota-bilkovin__s10010x7724.html

Z našich článků už o bílkovinách neboli proteinech leccos víte. Co třeba takový pojem jako biologická hodnota bílkovin?

Bílkoviny, resp. jejich složky – aminokyseliny, jsou v lidském organizmu **základní stavební jednotkou mnoha tkání** a mají celou řadu dalších funkcí, jako jsou například transport živin nebo řídicí a regulační funkce. V případě nedostatku vhodnějších zdrojů využívá naše tělo bílkoviny na pokrytí energetických potřeb.

Biologická hodnota bílkovin

Bílkoviny jsou pro naše tělo zdrojem esenciálních a neesenciálních aminokyselin. Bílkovina má vysokou **biologickou hodnou** tehdy, když je její obsah esenciálních a neesenciálních aminokyselin vyvážený z hlediska **fyziologických potřeb člověka**. Čím lepší aminokyselinové spektrum daný protein má, tím lépe.

Biologická hodnota je určující při porovnávání kvality bílkovin. Obecně se mezi plnohodnotnější bílkoviny řadí **proteiny živočišného původu**. Naproti tomu **rostlinné bílkoviny** jsou méně hodnotné, protože neobsahují některé aminokyseliny v optimálním množství. U obilovin je to **lysin**, u luštěnin **metionin**. Nejlepší rostlinnou bílkovinu obsahuje **sója.**

Biologická hodnota některých bílkovin
Syrovátková bílkovina – 100
Vaječný bílek – 95
Hovězí maso – 91
Kasein – 86
Hrách – 54
Pšenice – 44

Čím vyšší biologickou hodnotu má daný protein, tím lepší je jeho využití v proteosyntéze. Hodnota začíná číslem 100 a postupně se snižuje s klesající kvalitou proteinu.

Biologickou hodnotu přijímaných bílkovin v jednom jídle můžeme však **ovlivnit určitými kombinacemi potravin**, takže v souhrnu bude mít pokrm vyvážené aminokyselinové spektrum. Navíc, nikdy nejíme jen samotné bílkoviny, ale jejich zdroje téměř vždy obsahují i další nutrienty, jako např. tuk v případě masa nebo sacharidy v případě rostlinných zdrojů. S tím vším musíme při sestavování jídelníčku také počítat.

Vhodné kombinace

Uvedená kombinace představují vědecky podložená doporučení, která však nepředstavují žádné dogma. Výraznou roli totiž hrají i individuální chuťové preference, alergie nebo individuální stravitelnost daného zdroje bílkovin.

Kombinace		Vhodné kombinace rostlinných bílkovin
Hovězí, vepřové maso + pšenice (pečivo, těstoviny) Vejce + luštěniny Ryby + mléčné výrobky		Rýže, pšenice, pohanka, oves, ječmen, žito, jáhly + Fazole, hrách, čočka, sojové boby
Dobré kombinace	**Samostatně výborné**	
Tvaroh + vejce	Vejce, mléko, hovězí maso	

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz