magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 6. 2013 | tla

Zaměřeno na sýry - kterým dát přednost?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zamereno-na-syry---kterym-dat-prednost__s10010x7757.html

Obecně lze říci, že jsou sýry zdravé. Přesto ale nejsou všechny sýry stejné, ne každý našemu tělu prospívá. Malá exkurze světem sýrů tedy rozhodně neuškodí.

Sýry, většina z nás si bez nich svůj jídelníček nedokáže představit. Mažeme si je na pečivo, používáme při vaření, nakládáme, přikusujeme k vínu... Jsou zdrojem bílkovin, tuku, vápníku a dodávají tělu i další cenné látky, jako například fosfor, hořčík či vitamíny A, D a B2.

I když jsou všechny sýry z mléka, ať už kravského, ovčího či kozího, mohou si je dopřát i lidé s intolerancí laktózy, jejichž organismus nedokáže strávit mléčný cukr. Tvrdé sýry neobsahují téměř žádnou, měkké většinou jen malé množství lakózy.

Jaké sýry v obchodě můžeme koupit?

Sýry tavené

V Česku jsou nejoblíbenější. **Sníme jich 2,2 kg na osobu za rok**, což je dvojnásobek evropského průměru. Řada výživových specialistů říká, že ve zdravém jídelníčku nemají co dělat. Proč? **Obsahují tavící soli a vysoký obsah fosforu.** Tělo z nich proto nedokáže využít vápník tak dobře jako ze sýrů přírodních a kvůli značnému **množství sodíku** neprospívají nejen dětem, ale ani lidem s vysokým krevním tlakem a nemocemi srdce. Mazat si je den co den na chleba ideální není, ale sáhnout jednou za čas po dobrém „taveňáku“ neuškodí.

"V testech vyšel nejlépe sýr Kiri, který obsahuje vcelku slušné množství tvarohu a výživově je na tom tedy lépe než běžné tavené sýry, což lze poznat i na konzistenci," uvádí nutriční terapeutka Bc. Veronika Jirkalová, DiS.

Čerstvé sýry

Že si sýr rádi natíráte? Sáhněte po **čerstvých nezrajících sýrech** – např. Gervais, Lučina, Žervé. **Zdraví nejvíce prospívají.** Většinou obsahují pouze mléko, siřidlo, smetanu, nejsou přesolené a vápník z nich se v organismu ideálně vstřebá. Do této skupiny patří i ricotta, cottage či

mascarpone.

Sýry polotvrdé a tvrdé

Výhodou těchto sýrů (Eidam, Ementál, Gouda, Parmezán apod.) je, že je mohou konzumovat i lidé s intolerancí laktózy. Nevýhodou je **vysoký obsah soli**, a tak již nejsou příliš vhodné pro děti a pro konzumenty, kteří trpí vysokým krevním tlakem či onemocněním ledvin, jelikož na sebe váže vodu. Bývají také tučné, a proto se doporučuje **hlídat procento tuku v sušině v každém z nich**.

Sýry plísňové

Hermelíny, Camembert, Niva a podobné lahůdky si nenechá ujít žádný milovník sýrů. **Vyhnout by se jim ale měly těhotné ženy a malé děti**. Mohou obsahovat bakterii listérii a hlavně při nesprávném skladování či překročení doby použitelnosti mohou tzv. ušlechtilé plísně produkovat mykotoxiny a mohou se přidat i další nebezpečné plísně.

Olomoucké tvarůžky

Jsou z netučného kyselého tvarohu. Kromě soli se při výrobě tohoto sýru neužívají konzervační látky. Tělu přináší kvalitní plnohodnotné bílkoviny, minimum sacharidů i tuku a značný obsah vápníku. Protože energetická hodnota ve 100 g je jen 575 kJ a v tomto množství jsou jen 2 g sacharidů a 1 g tuku, jsou **tvarůžky ideální pro redukční diety, diabetiky a lidi s vysokou hladinou cholesterolu v krvi**. Užívat si je mohou i pacienti s bezlepkovou dietou. Naopak kvůli **velkému množství soli** by je střídmě měli konzumovat osoby s vysokým krevním tlakem a děti.

Pozor na tuk

Problematický při konzumaci sýrů je tuk. Některé ho mohou obsahovat 60 i více procent. **Nejlepším kompromisem je vybírat sýry, které obsahují maximálně 30 procent tuku v sušině**, např. Eidam (20 %, 30 %), Hermelín figura (20 %), Camembert (30 %), Camembert light, Stříbrňák (30%), Madeland

light (30 %), Cottage přírodní sýr (20 %), Gervais (20 %), Parenica, Mozzarella light, Balkánský sýr,...

Při výběru vám může pomoci i **logo Vím, co jím**, které již získala např. Mozzarella. Logo Vím, co jím, **mohou získat jen sýry s obsahem tuku do maximálně 15 gramů na 100 gramů. A zároveň v nich musí být méně než 900 mg sodíku na 100 gramů**. Všechny ostatní bychom si měli dopřáat jen v malém množství.

Tváří se to jako sýr, ale není to sýr - Alternativy sýrů

V oddělení sýrů můžete narazit i na výrobky, které **sýr na pohled připomínají, ale sýry nejsou**. Např. Javor jemný tavený, Eidam Alternative, Lidový smažák, Cihla na smažení, Máslíčko, Máslan, atd. Slovo sýr v názvu výrobku nenajdete, neboť obsahuje rostlinný tuk. Stejné pravidlo platí i v restauracích. **Jakmile nabízený pokrm nezahrnuje slovo sýr, nemá se sýrem nic společného**.

Proto je při výběru sýrů velmi důležité číst etiketu. Co by měly a naopak neměly sýry obsahovat, si povíme v dalších dílech, kdy se budeme podrobně jednotlivým druhům věnovat.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz