magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 6. 2013 | jra

Rostlinná mléka táhnou. Už jste je vyzkoušeli?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rostlinna-mleka-tahnou.-Uz-jste-je-vyzkouseli__s10010x7770.html

Mléka z rostlinných zdrojů představují zajímavou alternativu mléka savců. Jaké máme možnosti a co zajímavého nám rostlinná mléka v rámci vyvážené stravy přinášejí?

Každý z nás má určitě zkušenosti s kravským, kozím nebo třeba ovčím mlékem. Ne pro každého jsou ale živočišná mléka vhodná. Někteří lidé mají s trávením mléka potíže. Na vině je buď alergie na bílkovinu kravského mléka, nebo nesnášenlivost mléčného cukru – laktózy.

Naproti tomu rostlinná mléka výše uvedeným handicapem netrpí. Patrně jistě znáte sójové nebo kokosové mléko, ale lze jej vyrobit **lisováním a fermentací** i z mnoha dalších surovin rostlinného původu – z ovsa, rýže, jáhel, pohanky, mandlí, sezamu, konopných semínek a dalších olejnin, obilovin, ořechů nebo luštěnin.

Je třeba ale říci, že pojmenování těchto tekutin jako mléka není přesné. **Nejde v žádném případě o produkt mléčných žláz savců**. Proto se tyto výrobky nesmí dle legislativy jako mléka označovat, a tak se v prodejnách setkáte s

názvy jako „ovesný nápoj". Obecně se však pojem rostlinné mléko vžil a hojně se v běžné řeči používá.

Uveďme si alespoň některé z běžně dostupných: balená v krabici – Provamel, Alpro, Alnatura, Joya nebo ty v sušené formě – například Zajíc (jejich výhodou je obohacení o vitamíny, snažší skladování a příprava, nevýhodou naopak přidaný kukuřičný sirup, apod)

Co nám rostlinná mléka přinášejí

Rostlinná mléka neobsahují cholesterol a nabízejí konzumentům celou řadu cenných látek, které v živočišném mléce nenajdete. Ať je to třeba v případě **pohankového nápoje** rutin, který příznivě působí na kardiovaskulární systém, nebo vysoký obsah železa v **amarantovém nápoji**.

Nápoje mají obecně méně proteinů a více sacharidů než kravské mléko. Rostlinná mléka mají také nižší množství nasycených tuků a neobsahují laktózu. A navíc je řada rostlinných mlék dobrým zdrojem **vlákniny**, vitamínů, minerálních látek, lecithinu a regulují zažívání. Produkty jsou často obohaceny i o další pro lidský organizmus hodnotné látky (například vápník rostlinného původu – v mléce sezamovém a například také mandlovém), čímž se dále vylepšuje nutriční profil těchto potravin.

Tak například **sójové mléko** se vyrábí ze sójových bobů a najdeme v něm fytoestrogeny, kterým se v posledních letech přisuzuje spousta pozitivních vlivů zejména pro zdraví žen. **Ovesné mléko** je díky vysokému obsahu vitaminu B a zinku vhodné pro rekonvalescenty a pomáhá v boji proti únavě a malátnosti. **Konopné mléko** se zase vyrábí z konopných semínek. Jejich předností je vyvážený poměr omega 3 a 6 mastných kyselin a najdeme v nich vysoký obsah vitamínu A, B, B1, B2, B3, B6, C, E, PP a F.

Vedle přímé konzumace lze rostlinné nápoje využít i při vaření, ale vzhledem k nižšímu množství tuku a specifické chuti nebude výsledná chuť pokrmu taková, jako když použijeme mléko kravské.

Na co pozor

Ne každému může chuť rostlinných mlék vyhovovat. Proto výrobci přidávají do nápojů různé chuťové a stabilizační přísady. Ty ale většinou nijak nevylepšují nutriční hodnoty nápoje. Často jde o **kukuřičný škrob** anebo o ovocné a jiné příchutě, což značí **cukr**, který zbytečně zvyšuje glykemický index a kalorickou hodnotu nápoje.

Rostlinné nápoje určitě nejsou vhodné pro **malé děti**. Například sója je velmi silným alergenem, proto by sójové mléko měly pít až děti starší tří let. Z hlediska alergií je nejméně problematické rýžové mléko.

Recept na závěr – konopné mléko

V supermarketech nebo v prodejnách se zdravou výživou seženete řadu rostlinných mlék. Můžete si je ale také vyrobit doma.

Konopná semínka namočíme alespoň na 24 hodin, až začneme pozorovat klíčení. Vhodné je 2x denně vyměnit vodu. Následně vodu slijeme a semínka propláchneme. Vložíme je do mixéru a přidáme čerstvou vodu v poměru 1 díl semínek ku 3 dílům vody. Směs rozmixujeme. Vzniklá hustá tekutina se pak ještě musí přecedit přes sítko nebo jemnou látku.

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