



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 3. 7. 2013 | tla

# V čerstvém sýru najdeš sílu i zdraví

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/V-cerstvem-syru-najdes-silu-i-zdravi\\_\\_s10010x7797.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/V-cerstvem-syru-najdes-silu-i-zdravi__s10010x7797.html)

Máte chuť na sýr, jste ale zastánci zdravého životního stylu, a teď nevíte, po jakém sáhnout? Říká se přece, že sýry jsou tučné... Přesto jsou i takové, které se skvěle hodí do jídelníčku i ve chvíli, kdy chcete hubnout. Vsadte na čerstvé sýry, ale čtěte důkladně na jejich obalech informace o nutričních hodnotách. Řídit se můžete i logem Vím, co jím!



Pamatujte na babičky, které místo, aby kupovaly plátkové, tavené a jiné sýry, vsázely na tvaroh a z něj doma připravovaly nejrůznější lahůdky? Ať již pomazánky na chleba, dělaly z něj moderním výrazem dip k bramborám na loupáčku či pečeným v troubě... Držely se zprofanovaného sloganu, který si můžeme lehce poupravit: Zdraví, sílu najdeš v čerstvém sýru! A připravovaly tak zdravé jídlo!

Odborníci na výživu potvrzují, že právě čerstvé sýry, kam patří i tvaroh, **jsou jedinečnou, zdravou potravinou**. „Co je dobrého v mléce, je v sýrech znásobeno. Měli bychom upřednostňovat sýry čerstvé, kam patří cottage sýr nebo tvaroh,“ radí [dietoložka Karolína Hlavatá](#).

**Co je čerstvý sýr?**

Čerstvý sýr je vlastně prapůvodním sýrem. Mléko se nechá srazit, sýrové zrno se oddělí od syrovátky a zformuje. Čerstvý sýr je na světě, nezraje. Následně už jen záleží na druhu konkrétního výrobku, zda se ochucuje, šlehá, mísí např. se smetanou (vzniká tak tučnější varianta). Nevýhodou je jejich krátká doba trvanlivosti. Měli bychom je kupovat vždy čerstvé a skladovat jen po velmi omezenou dobu.

## Bílá ukazuje zdravý životní styl

Sýry jsou jedním z největších zdrojů tuků v našem jídelníčku. Čerstvé jsou však výjimkou, některé se už nyní pyšní logem Víť, co jím (např. Mozzarella). „U sýrů se v rámci Víť, co jím sledují dvě kritéria. **Obsah nasycených mastných kyselin, který by neměl být vyšší, než 15 gramů na 100 gramů sýru. A obsah sodíku, který by neměl být vyšší než 900 mg na 100 gramů,**“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Například sýry typu cottage obsahují 4 až 5 g celkového tuku, to znamená, že se do kritérií Víť, co jím, úplně v pohodě vejdou. Čím bělejší čerstvý sýr, tím obvykle obsahuje nižší procento tuku. **Odbornice však doporučuje raději než barvou výrobku, řídit se nutričními hodnotami, které jsou uváděné na obalech.**

**Kolik je tuku v čerstvých sýrech?**

**Olešnický tvaroh, jemný**



Tuk: 2 %  
Energetická hodnota: 450 kJ

**Cottage, letní zelenina**



Tuk: 4,2 g  
Energetická hodnota: 416 kJ

**Mozzarella Italat**



Tuk: 15 g (nasycených mastných kyselin 11 g)  
Energetická hodnota: 880 kJ

**Čerstvý sýr, přírodní**



Tuk: 21,6 g (vypočteno redakcí - sušina 36 %, tuk v sušině 60 %)  
Energetická hodnota: neuvedeno

**Lučina**



Tuk: 27 g  
Energetická hodnota: 1166 kJ

Je na výrobku uvedeno jen množství sušiny a tuku v sušině? Faktický obsah tuku si vypočítejte tak, že tyto dva údaje vynásobíte a následně vydělíte 100.

# Skvělé na hubnutí

Díky vysokému obsahu bílkovin čerstvé sýry skvěle zasytí, nebudete mít po snídani, svačině hlad.

Snažíte-li se shodit nějaké to deko, je ale třeba kritéria Víím, co jíím, ještě lehce poupravit. „Pokud chcete hubnout, musíte si hlídat obsah tuku. Budete na sebe muset být přísnější a hledat sýry s obsahem celkového tuku do 10 gramů na 100 gramů,“ radí výživový specialista [Petr Havlíček](#).

---

Copyright © 2025

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