magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 10. 2013 | tla

Vyzkoušejte alternativu masa – chutná a je zdravé

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyzkousejte-alternativu-masa---chutna-a-je-zdrave__s10010x7972.html

Maso – někdo si bez něj nedokáže představit ani svačinu natož hlavní jídlo, jinému nechutná, další ho nejí z lásky ke zvířatům. Někteří v něm vidí zdroj síly a zdraví, jiní budou tvrdit, že organismu škodí. Jak to je? Proč maso jíst a můžeme ho z hlediska nutričních hodnot, ale i chutě nahradit jinou potravinou?

Proč vůbec maso jíme? Je zdrojem bílkovin, které jsou základní stavební jednotkou lidského organismu. Jsou nepostradatelné pro tvorbu svalů, které ovlivňují držení a pohyb těla. Bílkoviny se podílí i na obranyschopnosti organismu. Zpomalují trávení a skvěle nás zasytí.

Když už nejíte maso, neměly by v jídelníčku z živočišných zdrojů chybět mléko, mléčné výrobky a vejce, především vaječný bílek. V rostlinné říši pak najdeme bílkoviny v sóje, luštěninách, obilninách, jako je pšenice, žito, oves, rýže a

podobně.

Nejen pro vegetariány

„Maso je zdrojem kvalitních bílkovin, v průměru jich obsahuje 20 g na 100 g, dále vitamínu B12 a dobře využitelného železa. Na druhou stranu tuk masa obsahuje nasycené mastné kyseliny a cholesterol, což jsou látky, jejichž nadbytečná konzumace vede k obezitě, cukrovce a kardiovaskulárním onemocněním,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Proto je podle ní žádoucí, občas maso nahradit jinou alternativou. Například produkty na bázi sójové bílkoviny, jako je tempeh, tofu, sójové maso, nebo náhražkami z luštěnin a obilnin. **„Na rozdíl od skutečného masa mají méně tuku, obsahují převážně nenasycené mastné kyseliny a cholesterol v nich není vůbec,“** dodává Karolína Hlavatá.

Kolik sníst bílkovin?
Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g/kg tělesné váhy. Odborníci nejčastěji doporučují příjem 0,8–1 g/1 kg hmotnosti. Ideální je dostatečný přísun bílkovin jak ze zdrojů živočišných, tak rostlinných, a to rovným dílem.

Jak na (ne)masový oběd?

Na trhu je v současné době řada produktů rostlinného původu či z vaječného bílku, z nichž lze připravit oběd stejně dobře jako například z kuřecího, hovězího či vepřového masa. Upravují se stejně jako maso – dušením, opékáním, zapékání, smažením, grilováním. Oproti masu je pokrm hotový během chvilky. Vyzkoušejte...

Proč „náhražky“ masa?
Jsou zdrojem potřebných bílkovin a skýtají i množství vitamínů a minerálních látek.
Neobsahují nezdravé živočišné tuky. Sójová bílkovina má dokonce schopnost vysoký cholesterol v krvi snižovat.
Jsou zdrojem kvalitní vlákniny, která je důležitá pro funkci střev a je tedy i prevencí zácpy.
Jsou vhodné při hubnutí, abychom nesnižovali váhu na úkor svalové hmoty, zasytí a hodí se obecně k odlehčení jídelníčku.
Jsou zdravým zpestřením běžné stravy.

Sojové maso

Je chutná, zdravá a také levná náhražka masa. Sojové nudličky, kostky, granulát či plátky – připravíte z nich čínu, guláš, sekanou, směs na špagety, plátky na houbách... Sojové maso musíte vždy nejprve chvíli povařit v osolené

vroucí vodě. Pak ho slít a důkladně vyždímat. Před další úpravou je dobré ho okořenit nebo marinovat.

Tofu

Je vyrobeno ze sójového mléka. Konzistencí připomíná spíše tvaroh nebo sýr, eventuálně kuřecí maso. Pokud ho nekoupíte již marinované či jinak ochucené, je vhodné bílé tofu, které je vlastně polotovarem, před použitím naložit do marinády, sojové omáčky nebo olivového oleje s kořením či bylinkami.

Tempeh

Jsou to sojové boby prorostlé ušlechtilou plísní. Kromě sójové bílkoviny skrývá i velké množství vitamínů, například všechny vitamíny řady B, včetně vitamínu B12, který vegetariánům chybí, a minerálních látek.

Klaso

Je pšeničná bílkovina s nízkým obsahem tuku, ale bohatá na vlákninu. Má přibližně stejný obsah bílkovin jako klasické maso. Koupit ho lze jako polotovar, ale také jako hotové řízky, klobásy či paštiky.

Robi

Směs luštěnin a obilnin je velmi podobná masu vzhledově i chuťově. Vyrábí se různé druhy jako nudličky, plátky, sekaná. Robi maso lze zpracovávat i za studena do salátů nebo pomazánek. V porovnání s masem obsahuje minimum tuků a je nízkokalorické. Je proto vhodné pro ty, kteří se snaží zhubnout.

Šmakoun (Smacker, Shmaky)

Je z čistých vaječných bílků. Podobá se vařenému drůbežímu masu. Jak bude chutnat, záleží na koření a vaší fantazii. Ve studené kuchyni se přidává do salátů či pomazánek. Přidáním do masových směsí, snížíte kalorickou hodnotu pokrmu.

Výživové hodnoty na 100 g (ne)masa

Výrobek	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Enegetická hodnota
Sojové maso	49,8 g	18,6 g	0,9 g	1048,5 kJ
Tempeh	19 g	11 g	9 g	776 kJ
Klaso	23 g	8 g	3 g	596 kJ
Robi	19,8 g	10,07 g	0,03 g	523 kJ
Shmaky original	11,8 g	0,3 g	0,2 g	211 kJ
Tofu (přírodní)	15,5 g	6,9 g	2,4 g	471 kJ

Uvedeno v surovém stavu, tedy například u sójového masa v "suchém".

Jak (ne)maso jíst?

Pro organismus jsou z hlediska zdravého stravování významné jak klasické maso, tak jeho rostlinné varianty. A tak by v pestrém a vyváženém jídelníčku neměla chybět ani jedna. **„Nejlepší varianta je dát si dva až tři dny v týdnu náhražku masa, jeden den něco sladkého, a tři dny maso, z toho ideálně jednou až dvakrát rybu,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Výživové hodnoty na 100 g masa

Výrobek	Bílkovina	Sacharidy	Tuky	Energetická hodnota
Kuřecí maso	20,25 g	0,45 g	9,6 g	709,5 kJ
Hovězí maso zadní	20 g	0 g	12 g	760 kJ
Vepřové maso libové	17,8 g	0 g	17,7 g	995 kJ

Uvedeno v syrovém stavu.

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