



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 18. 12. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Výživové trendy 2021 - návrat k tradici i zajímavé novinky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyzivove-trendy-2021---navrat-k-tradici-i-zajimave-novinky__s10012x19888.html

Situace s koronavirovým onemocněním se dotkla v tomto roce každého z nás ve všech směrech. Výjimkou tedy není ani nucená změna našich návyků. Obrat nastal v přípravě jídel a liší se též výběr potravin.



Vrátili jsme se k pečení a vaření. Více jsme nakupovali potraviny přes internet a využili jsme i online objednávání jídla. V obchodech se zvýšila poptávka po trvanlivých potravinách. Změna se dotkla i pitného režimu.

- Někteří pojali vzniklou situaci jako příležitost ke snížení příjmu alkoholu,

jiní však naopak v domácích podmínkách začali pít alkoholu více.

- Vypadá to, že důsledkem vlivu covidu-19 se více zajímáme o zdravé stravování a budeme v tom pokračovat i v roce následujícím. Několik amerických celosvětových průzkumů předpovědělo, jaké budou trendy v roce 2021.

Rostlinné výrobky na prvním místě

Příjem bílkovin z rostlinných zdrojů, začíná být vzrůstajícím fenoménem. Hlavní **novinkou jsou rostlinná „masa“**, která jako maso vypadají i chutnají. V nabídce budou mimo jiné i rostlinní měkkýši, ryby či korýši. Prostor pro jejich zařazení roste.

- Kromě alternativy masa, zahrnuje také z rostlin vyrobené jogurty, zmrzliny, máslo, pomazánky, smetany.

Zvyšující se poptávka [po rostlinných jídlech mění též nabídku trhu](#) s potravinami a nápoji. **Větší zájem je o luštěniny**, zejména cizrnu a hrách a z nich vyrobené alternativní maso, mouka či cerálie. Průzkum Innova Market Insights uvádí čtyři důvody, proč zvážit zařazení rostlinných zdrojů potravin do jídelníčku, a těmi jsou:

- zdraví
- různorodost stravy
- udržitelnost
- chuť

Whole foods upozorňuje **na ovocné a zeleninové jerky**, které se nyní vyrábí od hub, přes sójové boby až po tropické ovoce. Např. firma Savory wild uvedla na trh houbové jerky s příchutí sladkého balzamika a zlatého fíku, pečeného česneku a černého pepře, zázvoru a korejského chilli. Jde o nový způsob, jak si ovoce či zeleninu můžeme vychutnat.

„Upcycled food“ aneb zpracovat úplně vše



„Upcycled food“ označuje části potravin, na které se zapomíná a přitom by ještě mohly být dále zpracovány. Využitím zbytků potravin se **redukuje to, co se vyhazuje**, což vede ke snížení množství odpadu. **To pozitivně ovlivňuje životní prostředí.** Takovým příkladem může být například zelenina, ze které se připraví salát, pokud chceme potravinu maximálně zužitkovat, **natě nevyhodíme a**

připravíme z nich pomazánky či pesto.

Mikrobiom - jeho vliv na imunitní systém a celkové zdraví

Velký zájem bude o **sestavení správného jídelníčku** pro podporu funkce našich střev, a tím také imunitního systému. Dle Specialty food association bude zaměřena pozornost na **funkční potraviny**, o které je nyní díky covidu-19 vyšší zájem. Jejich zařazování do jídel a nápojů se stane pravidlem.

- Z průzkumu společnosti ADM (Archer Daniels Midland) vyplývá, že spotřebitelé se přiklánějí k nápojům a jídlu jasných a zajímavých barev, které **naznačují citrusovou příchuť a obsah vitamínu C**.
- Podporu imunitního systému [pak zajistí probiotika, prebiotika i postbiotika](#). Americké průzkumy se shodují, že přístup ke zdraví závisí především **na pochopení základní role střevního mikrobiomu**, protože významně ovlivňuje celkové zdraví člověka.
- Nejen, že jeho složení úzce souvisí s imunitním systémem, ale zajisté reguluje vývoj hmotnosti a též ovlivňuje duševní zdraví.

Zaměřeno na hodnoty



Dle Specialty food association se při nákupu budeme soustřeďovat více na životní hodnoty.

Zajímáme se o to, kdo je producent zboží, které nakupujeme a kam utracené peníze jdou. Chceme, aby zároveň pomohly.

Velmi důležitým bodem je také informace na obalech potravin. Na etiketách by mělo být uvedeno vše dostatečně jasně, aby byla známa i země původu či celkový cyklus výroby produktu, odkud potravina pochází.

- Potravina se stává věrohodnější, když se spotřebitelé dozví, kde byly potraviny pěstovány, kde jsou zvířata vychována a kde byl výsledný

produkt vyroben.

V hlavní roli udržitelnost a životní prostředí

ADM uvedlo, že 65 % z dotázaných spotřebitelů chce **pozitivně ovlivňovat životní prostředí** každodenními činnostmi. Významným se stane používání nových zemědělských postupů.

- Potraviny se budou více balit do obnovitelných materiálů na bázi rostlin, jakými jsou kukuřičný škrob či mořské řasy. **Tím se sníží odpad na skládkách.**

Sílící trendy i novinky

- Mezi další trendy bude patřit **zařazení oleje z vlašských ořechů a dýňových semínek**, omezování cukru ze stravy a včlenění cukru přírodního.
- Očekávaným trendem bude také domácí příprava jídel, která se spojí **se snahou o okopírování zkušeností z restaurací**, dále obměna a **přepřepování klasických receptů.**
- Očekává se využívání předpřipravených souprav plných ingrediencí k přípravě daných pokrmů např. **vše na dýňovou polévku v jednom**

balení.

Copyright © 2024

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