magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Trendy v potravinách 4. 3. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Vizionář Tony Hunter: Módní trendy v potravinách nejen pro gurmány

URL článku: magazin/specialy/trendy-v-potravinach/Vizionar-Tony-Hunter:-Modni-trendy-v-potravinach-nejen-pro-gurmany__s20131x19935.html

Vizionář, konzultant a manažer Tony Hunter je znám svou značkou FutureCUBED™. Specializuje se na „Future of food“. Za pomoci svou vlastní metodologii, pomáhá předvídat potravinářským a dalším společnostem trendy vývoje a vytvářet ziskové strategie do budoucnosti.

Ve spolupráci s Wrenem Kitchensem vydal pro Food Navigator zprávu předpovídající nový přístup k jídlu a pití, který byl velkou módou v roce 2020 a pravděpodobně přetrvá i v následujících letech.

Rostlinné produkty a hybridní masa

- Velký nárůst zažila konzumace rostlinných výrobků již v roce 2019. Hunter očekává, že se velmi populárním stane **kombinace masa a rostlinných proteinů**.

Takové masovo-rostlinné směsi nejenže chutnají po mase, ale díky rostlinným zdrojům dochází ke **zvýšení udržitelnosti.** V neposlední řadě pozitivně působí na naše zdraví. Tento přístup se zdá být nejlepší pro ty, kteří chtějí snížit konzumaci masa a zároveň pro ty, kteří se obávají přechodu čistě na vegetariánskou stravu.

Mořské řasy mají zelenou

- Většina spotřebitelů je zvyklá jíst mořské řasy pouze v sushi. Mořské řasy však mají všestranné využití. Jejich potenciál může být podpořen také vědomím, že se jedná o **velmi nutričně hodnotnou potravinu**.

Lze jich využít například do polévek, pomazánek, salátů, smoothie nápojů, vařených pokrmů, připravit se z nich dá koření nebo je lze koupit jako doplněk stravy.

Nutriční poradkyně Mgr. Kristina Šístková připomíná, že jsou významným **zdrojem bílkovin, enzymů i vlákniny**. Pro svůj **obsah jódu** jsou též ceněnou potravinou. Za zmínku stojí i výskyt dalších minerálních látek, stopových prvků a vitaminů, mimo jiné **vápníku, železa a bioaktivních látek**.

Jsou lehce stravitelné. Jejich příjem má pozitivní vliv na střevní mikroflóru, uvádí se i vliv na imunitní systém, snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi.

Vysoký obsah jódu v řasách podporuje rozvoj kognitivních funkcí i neuromotorický vývoj v dětském věku. **Vhodné jsou i pro těhotné.** Měly by být konzumovány pravidelně, ale v menším množství právě kvůli velkému množství obsaženého jódu.

Funkční potraviny

Jídlo již není považováno pouze za palivo, jak tomu bylo dříve. Spotřebitelé požadují konzumaci takového jídla a **potravin, které přispějí k celkovému zdraví.**

- **Tzv. funkční potraviny** jsou již běžnou součástí našich jídelníčků. Dochází k uvědomění si, že to, co jíme, ovlivňuje jak psychické, tak fyzické zdraví. Za zdravé potraviny je považováno vše od fermentovaných potravin až po hit „moon milk“ (mléko, koření a byliny), který se má užívat před spaním ke zkvalitnění spánku.

  „Funkční potraviny jídelníček doplní, kvalita stravy ale vychází především z přípravy pokrmů a z výběru veškerých potravin. Konzumace jedné funkční potraviny nás nespasí.“, dodává Šístková a dále vybízí: „**Vyvarujme se nákupu polotovarů** a dalším vysoce průmyslově zpracovaným potravinám.“

Bezlepkové a alternativní mouky

Neustále se zvyšuje množství lidí, kteří holdují bezlepkové stravě. Často se jedná o životní styl, nikoli o pouhou zdravotní nezbytnost. Vzhledem k nutnosti vyřadit mouky obsahující lepek dochází současně **ke zvýšené konzumaci široké škály alternativních mouk**.

- Výjimkou již nejsou ani mouky z banánu, cizrny, kokosu, tygřích ořechů, čiroku, quinoy a z různých ořechů (mandle, makadamové ořechy, kešu).

„Kromě toho, že jsou alternativní mouky celkem drahé, některé z nich jsou významným zdrojem tuku, o čemž se často nemluví. Rádoby tedy skvělá mouka nemusí být vždy tou správnou volbou. Běžná pšeničná **celozrnná mouka či mouka žitná** je nejen cenově dostupná, ale i výživná. Výhradně bezlepkové stravování je vhodné pro ty, kteří mají například diagnostikovanou céliakii,“ doplňuje nutriční terapeutka Kristina Šístková

Zdravé svačinky

Zpráva z The Mintel Consumer Snacking UK zaznamenala, že 66 % dospělých svačí při nejmenším jednou denně.

Někteří lidé navíc **zaměňují svačiny za hlavní jídlo** z důvodu nedostatku času.

Zaneprázdnění spotřebitelé nyní hledají cestu ke snadnému a uspokojujícímu jídlu, které zažene hlad a bude nutričně výhodné.

- Nutriční terapeutka varuje před pravidelným zařazováním raw tyčinek, které jsou čím dál tím víc populárnější. Přestože jsou složeny z přírodních surovin (datle a jiné sušené ovoce/ ořechy/ semínka) jejich **energetická**

hodnota je vysoká. Například taková 50 g tyčinka arašídy + datle má energii 914 kJ, s obsahem tuku 11,5 g, sacharidů 18,95 g, z toho cukrů 18,8 g, bílkovin 7,1 g a vlákniny 5,9 g. Její vhodnost či nevhodnost záleží samozřejmě na celkovém denním energetickém příjmu.

Nootropické potraviny pro zdraví mozku

Konzumací nootropických potravin se zvyšuje činnost mozku, kognitivní funkce a paměť. Šístková doporučuje **zařazování potravin bohatých na cholin** - vajec, jater, luštěnin, listové zeleniny a dalších.

Dalšími nootropiky jsou například **ženšen, guarana, gingo biloba, kofein, kurkuma, resveratro**l - který lze získat z borůvek a jiných bobulí, také z vína.

Zdroj: FoodNavigator.com

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