




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Tvaroh pro děti](#) 15. 5. 2021 |  Mgr. Kristina Šístová

Boříme nepravdivé mýty o tvarohu. Budte obezřetní

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Borime-nepravdive-myty-o-tvarohu.-Budte-obezretni_s20133x19988.html

Slyšeli jste někdy, že tvaroh je nestravitelný, zahleňuje nebo že je plný kaseinátu vápenatého? Informací je kolem nás mnoho, nevěřme raději všemu. Tvaroh je nutričně velmi hodnotnou potravinou, kterou můžeme beze strachu zařazovat denně. Především pro svůj obsah bílkovin a vápníku je zdraví prospěšný a neměl by chybět už ve stravě batolat.



Nebojte, tvaroh není při výrobě znehodnocen

Tvarohy se vyrábí z **pasterovaného mléka**, dle toho, jakého tvarohu je třeba docílit, se zvolí i druh mléka (nízkotučný tvaroh z nízkotučného mléka, tučný

z tučného).

Z mléka se stane tvaroh srážením kaseinu. Využívají se k tomu buď enzymová syřidla nebo bakterie mléčného kvašení. V některých případech se oba způsoby dokonce kombinují. Vznikne sraženina tzv. sýřenina a následně využitím adekvátního tepla dojde k odloučení syrovátky a vzniklá hmota se se může tvarovat. Při výrobě tedy rozhodně **není biologicky znehodnocen**.

- Díky kvašení je naopak významně zhodnocen.



Při jeho výrobě se často sice používá průmyslová výroba, tedy přesněji řečeno automatizovaná. Nedochází však k žádným negativním chemickým úpravám. V tom množství, ve kterém je potřeba tvaroh produkovat, nelze všechn vyrábět ručně. Přesto i

takové tvarohy s velkým podílem ruční práce jsou k dostání. Tvarohem, k jehož výrobě bylo použito odstředivek, se plní vaničky, protože má nižší podíl sušiny a je řidší pro větší obsah syrovátky. Z toho důvodu po otevření vaničkového tvarohu je **často k vidění uvolňující se syrovátka**, rozhodně do tvarohu patří, ne že ji tedy vylijete.

A jak je to s tou prodlouženou trvanlivostí?

Dle platné legislativy **se tvarohy dělí** na měkký nebo odtučněný, nízkotučný nebo jemný, polotučný, tučný a podskupinou těchto mohou být tvarohy termizované. Dále je pak známý tvaroh tvrdý, ke strouhání nebo na strouhání.

Při výrobě termizovaných tvarohů se musí tvaroh po nějakou dobu zahřát na vyšší teplotu, prochází tzv. termizací, což má za následek **úbytek živých mikroorganismů**. Díky tomu je dosaženo ještě delší trvanlivosti, než je u běžných tvarohů. Není to ovšem žádná tragédie, nic zdraví nebezpečného.

Stačí, když jídelníček nakombinujete správně a [v rámci pestrého jídelníčku](#) i takový termizovaný produkt zkonzumujete, tak vaši mikroflóru podpoříte.

K delší trvanlivosti také přispívá **specifický proces balení**, kterého je docíleno pod vrstvou ochranných plynů, není zde prostor pro vznik choroboplodných zárodků.



Podíváte-li se na datum spotřeby běžných tvarohů, uvidíte, že je dostatečně dlouhá na to, abyste jej stihli sníst. Veškeré důležité informace o složení a výrobě naleznete na etiketách potravin. Rozlišujte **datum spotřeby/použitelnosti a**

minimální trvanlivost. Potraviny dobře skladujte, nejlépe dle doporučení na etiketě.

V tvarohu kaseinát vápenatý nenajdete!

- Kaseinát vápenatý se v tvarohu nevyskytuje.

Kaseinát vápenatý je pro náš organismus **velmi špatně stravitelný** tzn. že bílkoviny nejsou zpracovány a opět je vyloučíme.

Tvaroh je však velmi dobře stravitelný, přestože jeho **trávení je pomalé** a trvá 7-8 hodin. Pro vysvětlení – pomalu stravitelný, neznamená těžce stravitelný. Kasein obsažený v tvarohu navíc brání katabolismu (odbourávání) svalových bílkovin. Z těchto důvodů jej sportovci často volí na noc.

Mýtům v médiích se nelze vyhnout, buďte obezřetní

„Odborníků“ na výživu je nejen na internetu mnoho. Je však nutné **získané informace ověřovat** a nevěřit zcela bezmezně všemu, co čteme. Často se stává, že v zápalu prodeje skvělých produktů prodejce uvádí nepravdy, které vedou k vyššímu zisku. Je to stejné jako s reklamou, která výrobek prodává.

Nemusí být pravda, když váš oblíbený herec v reklamě tvrdí, že **výrobek je zdravý**. Zatímco jedni moc dobře vědí, že rozhlašují bludy, jiní bezhlavě informacím věří a šíří je dále po internetu, aniž by si uvědomili negativní dopad na společnost.

Copyright © 2022

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