magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vegetariánství 10. 1. 2023 | redakce Vím, co jím

Bílkoviny, sacharidy a tuky získáte i z rostlinné stravy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bilkoviny,-sacharidy-a-tuky-ziskate-i-z-rostlinne-stravy__s20145x20473.html

O rostlinné stravě v dnešní době slýcháme velmi často. Přesto si mnoho z nás pod tímto pojmem představí většinou jen ovoce a zeleninu. Rostlinného původu jsou však i luštěniny, obiloviny nebo bylinky, které používáme k dochucování jídel. Pokud chcete rostlinnou stravu do svého jídelníčku zařazovat ve větší míře, nezapomínejte při tom na dostatečný příjem všech živin.

Zatímco vegetariánství spočívá v naprostém vyřazení masa z jídelníčku, pojem rostlinná strava označuje spíše určitý důraz na potraviny rostlinného původu v podobě barevného ovoce a zeleniny, luštěnin a celozrnných obilovin.

„Přínosů konzumace rostlinných potravin je mnoho a jsou dobře známé. Nutričně jsou velmi bohaté, takže v poměru ke kalorické hodnotě obsahují velké množství živin. Ovoce, zelenina, fazole a celozrnné obiloviny jsou navíc skvělým zdrojem vitamínů, minerálů a fytonutrientů a neobsahují žádný cholesterol. Většina z nich je také bohatým zdrojem vlákniny, takže vás dostatečně zasytí a prospějí vašemu trávení,“ říká nutriční specialistka Susan Bowerman.

- Bílkoviny, sacharidy a tuky tvoří tzv. „velkou trojku“, proto se jim také říká **makronutrienty**.

Aby vaše tělo správně fungovalo, potřebujete nejen všechny tyto makronutrienty ve správném poměru, ale i dostatek mikroživin v podobě **vitaminů a minerálů**. A to vše mohou mnohé rostlinné potraviny tělu poskytnout.

Zařazení většího množství rostlinné stravy do vašeho jídelníčku je tedy určitě dobrý nápad. Je však třeba dbát na to, abyste konzumovali dostatek živin. Pojďme se podívat na jejich rostlinné zdroje blíže.

Rostlinné zdroje bílkovin

Mezi hlavní rostlinné zdroje bílkovin patří fazole, hrách a čočka, ale obsahují je i celozrnné potraviny. I když jsou celozrnné potraviny spíše zdrojem sacharidů, mají však i jednu velkou výhodu: **obsahují důležité esenciální aminokyseliny**.

- Jednou z mála kompletních rostlinných bílkovin je pak **sója**, která obsahuje všech devět těchto aminokyselin, jež si naše tělo nedokáže samo vyrobit.

Kromě luštěnin a celozrnných potravin jako je hnědá rýže, oves, quinoa či proso, patří mezi bohaté rostlinné zdroje bílkovin také sójové mléko, sójový sýr, sójový jogurt, tofu, tempeh, ale i proteinové nápoje vyrobené ze surovin jako je sója, hrách, rýže, konopí, oves nebo quinoa.

Rostlinné zdroje sacharidů

Do této kategorie spadá veškeré ovoce, zelenina a také zmíněné celozrnné výrobky. Ty obsahují nejen sacharidy, které našemu tělu slouží jako palivo, ale jsou také skvělým zdrojem vlákniny. Jediným přirozeným zdrojem sacharidů živočišného původu je mléko, a to díky cukru v podobě laktózy.

Rostlinné zdroje tuků

Výborným zdrojem tuků jsou ořechy, kokos, semínka, avokádo nebo olivy. Patří sem také výrobky z těchto potravin, například ořechová a semínková másla a oleje nebo avokádový a olivový olej. S výjimkou kokosu jsou rostlinné tuky převážně **nenasycené**, a obecně jsou považovány za zdravější než nasycené

tuky obsažené v živočišné stravě.

Jak sami vidíte, rostlinného původu je celá řada potravin. Když je spočítáte všechny, které za den sníte, možná zjistíte, že už nyní konzumujete více rostlinné stravy, než jste si mysleli.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://iamherbalifenutrition.com/nutrition-facts/the-benefits-of-plant-based-nutrition/
https://www.healthline.com/nutrition/animal-vs-plant-protein
https://www.medicalnewstoday.com/articles/322827

flexitariánská strava flexitariánství rostlinná strava rostlinné bílkoviny rostlinné tuky sacharidy zdroje bílkovin zdroje sacharidů zdroje tuků

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz