



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

Product placement [Vegetariánství](#) 16. 2. 2023 | Bc. Martina Drtinová

# Jde to i bez masa. Bílkoviny dodá třeba sója

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jde-to-i-bez-masa.-Bilkoviny-doda-treba-soja\\_\\_s20145x20504.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jde-to-i-bez-masa.-Bilkoviny-doda-treba-soja__s20145x20504.html)

Stravování je téma, které v posledních letech zní mediálním světem více než kdykoli předtím. Rok od roku vychází stále více kuchařek, díky sociálním sítím zaujmají silnou pozici food blogerů udávající současné trendy, regály v obchodech se rozšiřují o alternativní produkty. To, že se lidé o jídlo vědomě zajímají, je velký posun kupředu. Především u mladší generace pak získává na oblibě bezmasá strava.



Česká republika patří v Evropě mezi státy, které konzumují maso téměř nejvíce. Podle průzkumů společnosti Ipsos převládá právě konzumace masa a masných výrobků dokonce u 90 % Čechů. Zbýlých 10 % pak preferuje stravu s omezením masa (sem řadíme tzv. [flexitariány](#), kteří zařazují maso a ryby do jídelníčku pouze příležitostně) nebo jeho úplným vyloučením (sem spadají

jednak vegetariáni, kteří nekonzumují maso, ale ostatní živočišné produkty, jako jsou mléčné výrobky či vejce ano, a pochopitelně vegani, kteří nekonzumují žádné živočišné produkty).

Asi není překvapením, že se k této skupině hlásí především lidé mladšího věku, kteří si více uvědomují ekologickou zátěž zpracování živočišných produktů (v čele s hovězím masem), které má na planetu větší dopad než zpracování produktů rostlinných. S tím se shoduje i výzkum společnosti BCG. Výroba masa představuje téměř 60 % skleníkových plynů vznikajících v zemědělství.

Nicméně nejen ekologické hledisko přivádí muže i ženy k **preferenci rostlinné stravy**. U někoho je na prvním místě důvod etický a samozřejmě nesmíme opomenout ani důvody zdravotní. A k rozhodnutí přijmout vegetariánský či veganský stravovací plán vedou některé i hubnouce cíle.

## **I veganská strava může být plnohodnotná**

Ať už vás k preferenci rostlinné stravy přivádí cokoli, je důležité se zaměřit na vytvoření vyváženého jídelníčku s potravinami bohatými na všechny důležité živiny, abyste uspokojili své výživové potřeby. Protože tím, že ze stravy vyřadíte maso, respektive živočišné produkty, přicházíte o zdroje některých klíčových živin, jako jsou bílkoviny, zinek či vápník.

- Vyváženě sestavená veganská strava poskytuje na druhou stranu **více vlákniny, hořčíku, kyseliny listové, vitaminů C a E, železa a fytochemikálií**. A to díky množství ovoce, zeleniny či luštěnin, které vegani konzumují ve větší míře než „všežravci“. Ani jako veganům tak správnou skladbou jídelníčku vašemu tělu nemusí nic chybět.

## **Rostlinných alternativ přibývá**

Omezení konzumace masa vede k nárůstu poptávky po rostlinných alternativách, které budou stejně bohaté na potřebné proteiny jako maso a živočišné produkty. A výrobci neustále přicházejí s novými produkty, jejichž chuť může příjemně překvapit i milovníky masa. Takové **veganské nudličky Chickened out Chunks** nebo **ikonické, chuťově vyvážené nugetky Lucky Nuggets** značky **The Vegetarian Butcher** jsou toho důkazem. A tak argument těch, kteří rostlinné alternativy odmítají s tím, že nejsou dostatečně chutné, je (nejen) v tomto případě lichý. Atraktivní chuťovky The Vegetarian Butcher jsou vyvíjeny ve spolupráci s předními šéfkuchaři, kteří si za výslednou chuť stojí. Jsou vyrobeny ze sójové bílkoviny, **navíc obohaceny o železo a vitamín B12**. Použít je můžete jednoduše všude tam, kde byste v receptu tradičně použili maso. Příprava je dokonale snadná a byla by škoda to nevyzkoušet, co říkáte?



# Sója hraje prim

Výše zmíněná sója a výrobky z ní jsou ostatně hodně vyhledávanými produkty nejen mezi vegany. Není divu, tato plodina je vynikajícím zdrojem bílkovin. Výrobky typu tofu, [tempeh](#) či miso už mívají v našich jídelnících své pevné místo. Sója má totiž díky svému odlišnému složení oproti jiným luštěninám mnohem širší využití.

- Obsahuje všechny důležité makroživiny - **bílkoviny** (33-42 %), **tuky** (20-30 %) a **sacharidy** (30 %, kde významný podíl tvoří vláknina), dále **vitamíny** (zejména skupiny B a vitamín E) a **minerální látky** (především vápník, hořčík a železo, jejichž využitelnost je ovšem vzhledem k přítomnosti antinutričních látek velmi malá).



Právě **bílkoviny sóji** se pyšní vysokou biologickou hodnotou. Z 80 % jsou tvořeny nepostradatelnými aminokyselinami (nejvíce je zastoupen glycin). Kvůli chybějícím esenciálním aminokyselinám (methionin, cystein a tryptofan) sice sója sama o

sobě nenahradí živočišné bílkoviny zcela, nicméně kombinací s obilnými bílkovinami si plnohodnotný zdroj bílkovin pouze z rostlinné stravy zajistit můžeme. Navíc výhodou sójových bílkovin je, že jejich konzumace není spojena s [příjmem cholesterolu](#) a nasycených tuků, jako je tomu u těch živočišných. Sója na sebe také dobře váže vodu a tuky, díky tomu snadno změní svou strukturu, která je ve výsledku masu velmi podobná, a proto se právě sója využívá jako alternativa k masu nejčastěji.

**Složení tuků v sóje** je poměrně příznivé.

- Najdeme zde vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin zejména kyseliny  $\alpha$ -linolenové, která má význam v prevenci kardiovaskulárních

onemocnění, pomáhá k udržení normální hladiny cholesterolu.

- Sójové boby jsou **zdrojem fosfolipidů (zejména lecitinu)**. Tyto látky mají pozitivní vliv na stavbu a funkci jaterních buněk, podporují obnovení a normalizaci jejich funkce. Podílejí se na trávení tuků v organismu, proto ho ocení zejména ti, co bojují s vysokou hladinou cholesterolu.
- Samotný **lecitin** můžeme v našem organismu dále najít ve svalech, srdci, mozku, plicích i krevním řečišti. Je důležitý pro činnost nervového systému, takže pokud potřebujete zvýšit svou duševní výkonnost, koncentraci a paměť během učení, lecitin by vám ve stravě neměl chybět.

## Všeho s mírou

Na druhou stranu, jak se říká, dobrého pomálu. I sója má svá proti (obsah antinutričních a toxických látek, jejichž vliv na náš organismus je předmětem řady studií a diskuzí). Vyhnout by se jí měli těhotné ženy, malé děti a samozřejmě alergici na sóju. I pro ostatní platí, že jednostranná či nadměrná konzumace této luštěniny a výrobků z ní není tou správnou cestou. **Důležitý je pestrý, vyvážený jídelníček, a to i v případě, že preferujete pouze stravu rostlinnou.**

*Tento článek vznikl ve spolupráci s The Vegetarian Butcher.*



**Zdroj obrázků v textu: se souhlasem Unilever; Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**<https://www.ipsos.com/cs-cz/desetina-cechu-preferuje-stravu-s-vyloucenim-ci-omeze-nim-masa>**

**<https://www.ipsos.com/cs-cz/vepro-knedlo-zelo-nebo-vegansky-burger>**

**DOSTÁLOVÁ, Radmila. Sója a výrobky ze sóji. Dostupné z**

**[https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/Koubova\\_1/soja\\_final\\_web3.pdf](https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/Koubova_1/soja_final_web3.pdf)**

**<https://www.celostnimedicina.cz/esencialni-fosfolipidy.htm>**

**<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12638461/>**

**<https://iamherbalifenutrition.com/nutrition-facts/soy-facts/>**

**<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2120584119>**

**<https://www.bcg.com/publications/2022/combating-climate-crisis-with-alternative-protein>**

**[bílkoviny](#) [proteiny](#) [rostlinná alternativa masa](#) [rostlinná strava](#) [rostlinné bílkoviny](#)  
[sója](#) [The Vegetarian Butcher](#) [vegan](#) [vitamin B12](#) [vyvážený jídelníček](#) [železo](#)**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)