RECEPTY A JÍDLO 18. 04. 2014

Mohou rostlinné bílkoviny nahradit bílkoviny získané z masa?

Bílkoviny neboli také proteiny jsou tvořeny aminokyselinami, pospojovanými vzájemně v řetězce. V bílkovinách se běžně vyskytuje 23 základních…

Nejčastěji se doporučuje dávka **1 g bílkovin na 1 kg hmotnosti člověka denně**, pokud se věnujete nějakému sportu nebo potřebujete nabudovat svalovou hmotu, můžete tuto dávku navýšit až o 30%. To je však maximum, jakýkoliv vyšší příjem bílkovin už Vaše tělo nezdravě zatěžuje.

Příjem a podíl bílkovin ve stravě by měl rovněž odpovídat věku člověka a aktuálnímu zdravotnímu stavu jeho organismu. Denní příjem na 1 kg hmotnosti by měl u dětí činit 0,9 až 1,1 gramu, u dospělých ve věku do 35 let věku cca 0,8 gramu a u věkové kategorie nad 45 let věku dokonce méně než 0,7 gramu. Při nižším příjmu však mohou nastat zdravotní obtíže, proto by neměl příjem bílkovin klesnout více než o 10% z uvedených hodnot.

Vyšší potřebu bílkovin mívají dospívající v období intenzívního růstu, tedy zejména na počátku puberty. V tomto období je lidské tělo schopno zpracovat až 2,4 gramu bílkovin na kilogram hmotnosti těla. Podobně mívají zvýšenou potřebu i kojící ženy, a to cca až 2 gramy na kilogram hmotnosti těla, protože velkou část spotřebovávají na produkci mateřského mléka.

Charakteristika bílkovin

Bílkoviny neboli také proteiny jsou tvořeny aminokyselinami, pospojovanými vzájemně v řetězce. V bílkovinách se běžně vyskytuje 23 základních aminokyselin a vlastnosti jsou jim dodávány různorodostí pořadí, způsob, jak jsou v řetězci aminokyseliny za sebou pospojovány je v tomto ohledu určující. I počet aminokyselin v řetězci je různý.

Molekuly bílkovin jsou příliš velké na to, aby mohly přestupovat přes střevní stěnu do krve. Proto jsou v trávicím ústrojí postupně rozkládány na krátké řetězce a jednotlivé aminokyseliny. Volné aminokyseliny a krátké řetězce obsahující maximálně 8 - 12 aminokyselin jsou transportovány do krve a přenášeny do jaterních buněk. Zde jsou dále štěpeny, slouží k výstavbě bílkovin potřebných pro tělo.

Využitelnost bílkovin

Bílkoviny jsou obsaženy v mnohých potravinách, jejich využitelnost se ale liší. Nejlépe využitelné jsou bílkoviny potřebné k vývoji zárodků a růstu mláďat. Na vrcholu žebříčku z hlediska využitelnosti bílkovin tedy dominuje vejce a mléko. Je to vlastně celkem logické, příroda ví velmi dobře, proč zrovna tyto bílkoviny dodává tělu v čase vývoje a intenzivního růstu. I vyšší obsah cholesterolu ve vejcích je zcela cíleným záměrem přírody. Cholesterol i aminokyseliny obsažené v bílkovinách jsou totiž potřebné pro tvorbu buněčné stěny a v období růstu je jejich potřeba výrazně vyšší než v jiných obdobích života.

Rostlinné zdroje bílkovin

Zdroje bílkovin jsou živočišné a rostlinné. Výhodou rostlinných zdrojů bílkovin je především nízký obsah tuků, vyšší obsah vlákniny a řady dalších ochranných látek rostlinného původu. Luštěniny obsahující vysoký podíl bílkovin a současně vlákniny jsou v rámci rostlinných bílkovin vynikajícím zdrojem.

Rostlinné potraviny bohaté na bílkoviny:

Potravina	Bílkoviny (g/100g)
Sojové maso	45
Čočka	26,9
Seitan	25
Hrách	23,7
Fazole	23,5
Robi	20
Tofu	16
Konopné semínko	44
Brokolice	4,4

Potraviny bohaté na bílkoviny jsou především luštěniny – sója, čočka, hrách, cizrna, fazole, fazole mungo. Luštěniny můžete uvařit nebo nechat naklíčit a poté konzumovat takto naklíčené. Jíst můžete také na rostlinné bílkoviny bohaté sójové maso nebo tofu, tempeh a podobné potraviny.

Dalšími důležitými zdroji rostlinných bílkovin jsou obilniny, například jihoamerická quinoa obsahuje okolo 15g/100g bílkovin, z tradičních potravin našeho kraje má vysoký obsah bílkovin například pohanka. Pohanka je významným zdrojem rutinu, který napomáhá při léčbě problémů s cévami, hemeroidy i křečovými žilami. Vhodná je také pro psychicky a fyzicky namáhané osoby. Posiluje také imunitu člověka a užívá se i při **detoxikaci organismu**. V zimě pomáhá prohřívat organismus.

Dalším zdrojem rostlinných bílkovin jsou také například ořechy – vlašské ořechy, kešu, mandle nebo lískové ořechy – všechny obsahují okolo 15 až 20g/100g.

V menším množství najdeme **rostlinné bílkoviny** i v některých druzích zeleniny, například v brokolici, kukuřici, špenátu a dalších.

Robi "maso"

Robi je směsí rostlinných bílkovin, jedná se o výrobek racionální výživy. Neobsahuje tuk ani cholesterol, žádné živočišné bílkoviny nebo maso, je totiž vytvořeno pouze ze surovin rostlinného původu. Při jeho výrobě se neužívá konzervačních látek, aditiv ani náhražek. Příprava Robi je totožná, jako je tomu u přípravy masa. Z Robi polotovarů je možné vytvářet sekanou, hamburgery, nudličky ve stylu asijské kuchyně, marinovat, grilovat,... Robi je vhodné dochucovat všelijakým kořením nebo různými omáčkami, které na sebe chuťově velmi dobře váže. Oproti například sojovému masu je poněkud horší jeho dostupnost v našich podmínkách.

Sojové "maso"

Jedná se vlastně o dehydratovaný sojový protein, který je k sehnání v podobě kostek, granulí nebo nudliček. Hojně jsou v sojovém mase obsažené minerální látky, železo, vápník, fosfor a vitamíny A ,E, B, i obsah vlákniny je vysoký. **Sojové bílkoviny** snižují obsah cholesterolu v krvi člověka. Sojové maso je třeba nejprve povařit ve vodě, je to z toho důvodu, že se jedná o dehydratovaný výrobek. Sojové maso samotné je vlastně docela bez chuti, ale podobně jako je tomu u Robi, přípravou na sebe váže velmi dobře chuť koření. Pozitivní na sojovém mase je jeho dostupnost, a to i v rámci hypermarketů a lákavá je i jeho poměrně nízká cena.

Klaso

Klaso je opět většinou k dostání ve formě polotovaru. Obsah bílkovin je obdobný, jako je tomu u masa klasického. Klaso je vhodné k další tepelné úpravě, poměrně často se prodává ve formě různých „masových" produktů – paštik, pomazánek, klobás, sekané atd. Co se chuti týká, opět je vhodné si s ním při přípravě trochu pohrát a přidat koření nebo omáčky, oproti Robi masu je jeho konzistence celkově křehčí, měkčí a méně „masová". Základní surovinou klasa je **obilná bílkovina**, skvělý je jeho vysoký obsah vlákniny a minimum tuku. Receptů na jídla z Klasa je hodně a není těžké ho sehnat v rámci obchodů se zdravou výživou nebo i některých obchodních řetězců.

Seitan

Seitan je velmi kvalitní **rostlinnou bílkovinou**, která je vyrobená z pšeničné mouky a vlastními silami si ho dokonce můžete vytvořit i z pšeničné mouky doma svépomocí. V rámci obchodů je k dostání v různých příchutích a sám o sobě je i poměrně chuťově výrazný. Seitan je možné připravovat obdobným způsobem, jako se připravuje maso a skvělý je pro přípravu jídel inspirovaných asijskou kuchyní. Seitan byl původně vyvinut v Číně.

Tofu

Jedná se o asi nejznámější rostlinný výrobek s relativně **vysokým obsahem bílkovin**. Oproti ostatním výše zmíněným výrobkům má o něco vyšší obsah tuku, ale také větší energetickou hodnotu. Původ tofu je z Číny a jeho využití v asijské kuchyni je velmi časté a hojné. Užívá se k přípravě různých pomazánek, salámů a tak podobně.

Tempeh

V rámci naší české kuchyně je zatím relativně méně rozšířený a méně známou pochutinou, nicméně se dá říci, že se jedná o alternativu k masu velmi vhodnou. Tempeh má **vysoký obsah lehce stravitelných bílkovin**, vápníku, železa a mnohých dalších tělu prospěšných látek. Obsah vápníku v tempehu je 2,5 krát vyšší, než je tomu například u mléka. Je vhodný ke konzumaci při redukčních dietách, při tréninku i při posilování a rýsování postavy. Pochází rovněž z Asie, v Japonsku nebo Číně se používá a připravuje poměrně hodně a je považován za plnohodnotnou náhradu masa. Při jeho výrobě se nechává uzrát, podobně, jako je tomu například u sýrů. Jeho příprava v kuchyni je klasická, stačí užít ho namísto masa. V našich podmínkách je jeho nevýhodou poměrně horší dostupnost. Není u nás bohužel zatím zdaleka tak rozšířen jako jiné bezmasé potraviny.

Cerie

Obsah bílkovin v Cerii je 23,5 g/100 g, tento obsah je dosti příznivý a překonává i některé druhy masa. Dá se konzumovat za studena, přidávat do salátů nebo i tepelně upravovat, nejlépe pak smažením s obsahem různých koření a omáček.

Výrobky z čočky

Čočka je skvělým **zdrojem rostlinných bílkovin**. Ve 100 gramech čočka obsahuje téměř 27 gramů bílkovin. Ve srovnání s masem se jedná o jeden z nejbohatších zdrojů bílkovin. Například taková krůtí prsa obsahují ve 100 gramech něco kolem 24 gramů. Čočka se dá konzumovat samotná, v kombinaci například s rýží, je vhodná do různých salátů. Je možné sehnat i poměrně chuťově povedené čočkové hamburgery, které s celozrnným pečivem a zeleninovou oblohou výtečně mohou nahradit komplexní bílkoviny z masa. Takovýchto čočkových produktů můžete sehnat opravdu hodně. V kombinaci s celozrnným pečivem je možné dosáhnout příznivého aminokyselinového spektra.