



ŽIVOTNÍ STYL 28. 04. 2020

## Módní vlna, jíme bílkoviny. Opravdu jsou pro život tak nezbytné?

**Bílkoviny se skládají z aminokyselin. A právě z těch naše tělo tvoří své vlastní bílkoviny, případně je přeměňuje na tuky či sacharidy. Bohužel ne...**

Bílkoviny neboli proteiny jsou základním stavebním kamenem našich těl. Kromě tvorby a obnovy tkání (ve formě kolagenu, elastinu či keratinu) se v našem těle podílejí na řadě dalších procesů. Například v organismu transportují a skladují různé látky, mají ochranné funkce a jsou součástí hormonů a enzymů. V neposlední řadě jsou zdrojem energie. Z tohoto stručného výčtu je jasné, že bílkoviny patří mezi látky, které naše tělo pro správné fungování potřebuje. Jenže, jako u všeho, i u bílkovin je třeba zvolit správnou míru.

# Bílkoviny pod mikroskopem

Bílkoviny se skládají z **aminokyselin**. A právě z těch naše tělo tvoří své vlastní bílkoviny, případně je přeměňuje na tuky či sacharidy. Bohužel ne všechny aminokyseliny je tělo schopno samo vyrobit. Ty, které **musíme organismu dodat prostřednictvím stravy se nazývají esenciální** a v odborné literatuře dále dělí na plnohodnotné a neplnohodnotné. A o esenciálních aminokyselinách je řeč. Jak a kolik jich dodat?

## Bílkoviny na talíři

Jak jsme již naznačili, ne každá bílkovina, kterou tělu dodáme splní svou funkci a některé dokonce tělo mohou zatížit. Důvodem je, že různé zdroje bílkovin obsahují rozdílné hodnoty esenciálních aminokyselin. Naším cílem by mělo být pravidelně tělu **dodávat takové potraviny, které obsahují co nejvíce esenciálních aminokyselin**. Důvod? Tělo si je neumí uložit „na potom.“ Buď příslušná akce proběhne, nebo jsou látky z těla vyloučeny. Na druhou stranu, **bílkoviny jsou jen jednou ze součástí zdravého jídelníčku**, proto by se to s nimi nemělo přehánět.

## Denní doporučená dávka bílkovin

O tom, [kolik bílkovin bychom měli denně konzumovat](#) rozhoduje řada faktorů, například **tělesná hmotnost, životní situace** (věk, míra stresu, redukční dieta), **fyzická zátěž, zdravotní stav** (zejména v oblasti ledvin - některé studie uvádějí, že přemíra bílkovin narušuje správnou činnost ledvin), **psychická kondice**, ale také **typ zaměstnání** (sedavé či manuální). Jaká je tedy denní dávka bílkovin? Hodnoty jsou uváděny na den v gramech na 1 kilogram tělesné hmotnosti.

- dospělí: 0,8-1,3 g/kg/den (vychází cca **56-91 g pro muže a 46-75 g pro ženu** se sedavým zaměstnáním)
- dítě: 0,9-2,7 g/kg/den
- senior: 1,0-1,2 g/kg/den
- kojící matky: 1,5 g/kg/den
- sportovci: 1,6-2,2 g/kg/den (kulturisté i více dle tréninku)

**Pozor:** Každý zdroj obsahuje jiný podíl bílkovin (např. 100 g kuřete obsahuje cca 23 g bílkovin, doporučená dávka pro ženu tedy je 200 g kuřete / den)

## Zdroje - plnohodnotné bílkoviny

- **vepřové maso** - ideálně přírodně připravené libové kotlety nebo vepřová panenka jsou skvělým zdrojem bílkovin
- **kuřecí a krůtí maso**
- **hovězí a telecí maso** - obsahuje ještě železo a telecí maso ještě zinek
- **dušená kvalitní šunka** - co nejvyšší podíl libového masa
- **mořské ryby** - kromě kvalitního zdroje bílkovin v sobě ukrývají ještě velmi potřebné Omega 3 mastné kyseliny a vitamín D (sardinky, treska, losos, tuňák)
- **mořské plody** - vedle mořských ryb jsou kvalitní zdroj bílkovin také krevety, kraby, chobotnice či humr
- **mléko a mléčné produkty** - neslazené tvarohy, bílé jogurty (například řecké jogurty musí obsahovat více bílkovin), sýry typu cottage, lučina či mascarpone a skvělým zdrojem bílkovin jsou také olomoucké tvarůžky
- **vejce** - zejména vaječný bílek



Z rostlinné říše je nejčastěji uváděná **sója a výrobky z ní** (např. tempeh), avšak zde je třeba hlídat její množství, neboť obsahuje i řadu dalších látek, které tělo zatěžují a u mužů například snižují hladinu testosteronu.

## Zdroje - neplnohodnotné bílkoviny

Mezi neplnohodnotné bílkoviny se řadí zejména **bílkoviny z rostlinné říše**. Ať se nám to líbí nebo ne, bohužel **neobsahují všechny esenciální aminokyseliny** a navíc je obsah bílkovin výrazně nižší. Neznamená to však, že je jako zdroj nelze použít. Jen je třeba více znalostí a **poctivá kombinace zdrojů**. Jak na to? Zkombinujte například luštěniny s obilovinami nebo oříšky/semínky. Jaké jsou zdroje bílkovin z rostlinné říše?

- dýňová semínka
- ořechy - pistácie, kešu, mandle
- konopné semínko
- fazole, hrách, cizrna, čočka
- mořské řasy a chlorella či spirulina (sladkovodní řasy)
- pohanka, oves, žito, quinoa
- ze zeleniny nejvíce růžičková kapusta

## Bílkoviny nejen v procesu hubnutí

[V poslední době jsou bílkoviny módní](#) a spolu s tématem redukčních diet se na trhu objevila řada výrobků, které tělu bílkoviny/protein dodávají. Dříve se vyskytovali zejména v posilovnách a mezi aktivními sportovci, kde má zvýšený příjem smysl. Jedná se o různé proteinové koktejly, prášky přidávající se do stravy či pečení, proteinové kaše či proteinové tyčinky. Slibují, že díky nadměrné spotřebě bílkovin naše tělo bude rychleji spalovat (bílkoviny vyvolávají pocit sytosti a zrychlují metabolismus) a budovat svalstvo. Jak jsme však naznačili, role bílkovin je nezastupitelná, avšak všeho moc škodí, i **nadbytek bílkovin náš organismus neposílí, ale zatíží**.