



ŽIVOTNÍ STYL 04. 01. 2024

## Veganuary 2024: Zapojte se do veganské výzvy a vyzkoušejte nové potraviny. Poradíme vám, jak na tempeh v kuchyni

**Jako každý rok, i letos v lednu odstartovala veganská výzva Veganuary 2024. I pro zaryté masojedlíky to může být možnost vyzkoušet veganský jídelníček a třeba i vyzkoušet některé nové potraviny.**

Lednová výzva Veganuary slaví letos už desáté narozeniny. V loňském roce se do ní zapojil **rekordní počet lidí**, přes čtvrt miliónu. A díky vzrůstající oblíbenosti veganské stravy lze očekávat, že rekord padne i v letošním roce. Navíc pro začátečníky ve světě veganství i pro ostrřílené vegany je nyní k mání **velké množství produktů za výhodné ceny**.

# Veganuary 2024: Chutný veganský jídelníček

Veganskou výzvu Veganuary pořádá Britská nezisková organizace a **zahájili ji v roce 2014** Jane Land a Matthew Glover. Cílem je povzbudit širokou veřejnost k vyzkoušení nové stravy, oživení jídelníčku i testování nových jídel. Vše s cílem trvalých změn ve stravování. Loňský půlroční průzkum navíc zjistil, že více než **čtvrtina nových přihlášených se držela rostlinné stravy po dobu alespoň šesti měsíců** po účasti na Veganuary.

## Veganuary 2024 a nové potraviny

Jednou z oblíbených potravin nejen mezi [vegetariány a vegany](#), ale i mezi jedlíky masa, je tempeh. Má skvělou chuť a je všestranný, chutný a má zajímavý nutriční profil. Dá se říci, že jde o jeden z nejlepších a nejkvalitnějších dostupných bezmasých zdrojů bílkovin. Hned vedle fazolí, čočky a dalších **fermentovaných potravin**, jako je například fermentovaný sýr natto. Provedené studie jednoznačně prokazují, že tempeh je nabitý probiotiky, antioxidanty a isoflavony, které mohou podporovat lepší zdraví. Mimo jiné **snižují hladinu cholesterolu, posilují zdraví kostí a stabilizují hladinu krevního cukru**. Navíc je bohatý na spoustu základních živin, které naše tělo potřebuje.

## Veganuary 2024 a tempeh

Tempeh je vlastně fermentovaný [produkt ze sójových bobů](#). Vyrábí se přirozenou kultivací a procesem řízené fermentace. Jde o stále oblíbenější potravinu, kterou do svého jídelníčku zařazují nejen lidé eliminující maso ze svého jídelníčku, ale i masojedlíci. Tempeh skvěle chutná a navíc se **snadno připravuje**, je perfektní náhradou masných výrobků a je bohatý na spoustu cenných látek, jako je například **mangan, měď či fosfor**.



## Veganuary 2024: Výhody tempehu pro zdraví

Konzumace fermentovaných, protiobiotických potravin má **mnoho benefitů pro naše zdraví**. Například chrání naše střevo a napomáhají množení příznivých bakterií, které nás mimo jiné chrání před patogeny, jako je salmonela nebo E.coli. Tempeh i další fermentované potraviny, mohou pomoci **zvýšit množství prospěšných bakterií ve střevech**, což může mít dalekosáhlé účinky na zdraví. Probiotika mohou rozkládat cukry a sacharidy, aby byly snadněji stravitelné. Bojují proti průjmu či zažívacím potížím a jsou skvělé **proti chronickým zánětům v těle**, dokonce posilují i funkce imunitního systému.

## Tempeh snižuje cholesterol

Právě vysoká hladina cholesterolu je jedním z rizikových faktorů, pokud jde o srdeční onemocnění. [Tempeh](#) dokáže hladinu cholesterolu účinně snižovat. Podle uvedených studií pomáhají sójové isoflavony v tempehu obsažené výrazně snížit hladinu celkového i takzvaného “špatného” cholesterolu. A niacin, který je v tempehu rovněž obsažen, se **často používá jako doplněk stravy**, který umí držet hladinu cholesterolu pod kontrolou. Niacin dokonce snižuje i hladinu triglyceridů a zvyšuje hladinu “dobrého” cholesterolu, který pomáhá **odstraňovat tukové nánosy z tepen**.

## Další výhody tempehu

**Krom mnoha dalších benefitů** je tempeh známý i tím, že zlepšuje zdraví kostí, eliminuje příznaky menopauzy, je blahodárny pro kardiovaskulární systém, poskytuje proteiny pro budování svalové hmoty, vyrovnává krevní cukr a **může mít i protirakovinné působení**. Navíc, během lednové výzvy Veganuary 2024 je možné koupit nejen tempeh, ale i mnoho dalších **veganských produktů za zvýhodněné ceny**. Nejen v běžných obchodech, ale i na internetu.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)