

## 7. den

### Bílkoviny - v čem vlastně jsou?

Abychom pochopili, proč je důležité mít ve stravě dostatek bílkovin, ještě si o nich dnes něco povíme.

Bílkoviny jsou pomocí enzymů rozloženy na aminokyseliny. A ty dělíme na esenciální a neesenciální. Neesenciální aminokyseliny si organismus umí vytvořit z jiných aminokyselin. Esenciální jsou takové, které si organismus neumí sám vytvořit a musí být přijímány potravou.

**U bílkovin obzvláště platí, že jich nesmíme přijímat ani málo, ani moc.**

**U bílkovin obzvláště platí, že jich nesmíme ve stravě přijímat ani málo, ani moc.**

**Nedostatek bílkovin** ve stravě způsobuje opoždění růstu, extrémně sníženou tělesnou hmotnost, ale také nadváhu a neschopnost zhubnout. To proto, že bílkoviny jsou nezbytné k tomu, aby slinivka produkovala dostatečné množství hormonu glukagonu, který je třeba pro uvolnění energie z tuků. Nedostatek bílkovin způsobuje také únavu a svalovou atrofii, neboli ochabnutí svalstva.

Ale i **nadbytek bílkovin** škodí. Dochází ke zbytečnému zatěžování jater a ledvin a také k narušení tzv. acidobazické rovnováhy organismu.

Kolik bílkovin tedy jíst? Uvádí se, že pro dospělého člověka stačí množství kolem 1 gramu bílkovin na 1 kg hmotnosti. Správněji 0,8 g až 2 g bílkovin na 1 kg aktivní hmotnosti. Ovšem pozor, 100 g masa není 100 g bílkovin.

Pokud chcete mít přehled o tom, zda jíte dostatečné množství bílkovin, doporučím vám poradit se s výživovým poradcem. Můžete využít i mých služeb a domluvit si osobní konzultaci.

Existuje několik skupin potravin, které jsou bohaté na množství bílkovin. Podívejme se na ně podrobně.

**Maso:** maso teplokrevných zvířat je významným zdrojem bílkovin. Do zdravého jídelníčku vybírejte **maso s menším obsahem tuku**, jako je králíčí, krůtí, slepice, zvěřina, hovězí maso, vepřové (kotleta, panenka, jazyk), telecí, jehněčí, a další. Vždy co nejlibovější. Výborné jsou **masové vývary**, které nechte vychladnout a odstraňte tuk.

**Ryby:** veškeré ryby, mořské i sladkovodní jsou významným zdrojem lehce stravitelné bílkoviny a navíc zdravých tuků (mastných kyselin) – kapr, pstruh, okoun, makrela, sled, tuňák, mečoun, čerstvé sardinky, losos, halibut, platýs, úhoř, ... Zařaďte je do jídelníčku 2 – 3x týdně. Ryba na zelenině může být např. výborná večeře.

**Mléčné výrobky: Sýry, tvaroh, jogurt, kefir.** Zakysané mléčné výrobky rozhodně patří do jídelníčku. Nejezte však mléčné výrobky každý den. Snažte se o pestrost, zařazujte i jiné skupiny bílkovin.

**Jogurty** kupujte vždy bílé, s tučností kolem 3,5% tuků. Rozhodně se vyhněte jogurtům s tučností nižší než 2,5% a ovocným jogurtům.

**Sýry** jezte bílé čerstvé, i zrající. Cottage, mozzarella, lučina, čerstvý sýr, kozí sýry, Olomoucké tvarůžky i tvrdé sýry. Tučnost sýrů by neměla být vyšší, než 20% celkového množství tuku.

**Tvaroh a kefiry** kupujte bílé, neslazené. Dochutit si je vždy můžete sami.

**Vejce:** – slepičí, křepelčí (ta neobsahují cholesterol), zajímavým zdrojem vaječné bílkoviny je Šmakoun. Dnes se lékaři již nedívají na vejce tak negativně. Je v pořádku, když v průběhu týdne sníte až 7 ks vajec.

**Luštěniny:** Fazole, hrách, čočka, cizrna, sója - jsou významným zdrojem rostlinných bílkovin. 100 g syrových luštěnin obsahuje přibližně stejné množství bílkovin, jako 100 g masa. Přitom jsou mnohem levnější. Přesto je v České republice spotřeba luštěnin velice nízká. Jezte luštěniny jako přílohu, jako součást hlavního jídla, jako základ salátu nebo je přidejte do zeleninových salátů. Výborné jsou také luštěninové polévky.

**Luštěniny jsou významným zdrojem bílkovin a jsou mnohem levnější než maso.**



### Čočka, fazole, cizrna nebo hrách?

Které luštěniny máte raději? A jak často je jíte?



### Úkol pro dnešní den

1. Podívejte se do svých záznamů a najděte, které skupiny bílkovin ve vašem jídelníčku převažují a které naopak chybí.
2. Dnes se opět zvažte a změřte. Pokud jste skutečně během tohoto prvního týdne nahradili ve svém jídelníčku sacharidové přílohy zeleninou a přidali pohyb, mělo by to být již znát.

## Recept pro dnešní den

Neobvyklý, ale výborný salát z čočky a vajec. To jsou potraviny plné bílkovin. Takový salát si můžete vzít do krabičky a sníst v práci místo tradičního oběda.



### Čočkový salát

#### **Potřebujete:**

- hrnek čočky
- stroužek česneku
- bobkový list
- šalvěj
- sůl
- kyselá okurka
- cibule
- vejce
- sůl a pepř
- jogurt s olivovým olejem a vinným octem

#### **Příprava:**

Čočku propláchněte, zalijte studenou vodou a nechte asi hodinu namočit. Potom vodu slijte a dejte novou. Přidejte stroužek česneku, bobkový list, může být i šalvěj a osolte. Uvařte do měkka – ne na kaši. Přebytkovou vodu slijte a nechte vychladnout. Takto připravená čočka vydrží v hermeticky uzavřené nádobě i několik dní. Můžete ji i zamrazit.

Nakrájejte najemno cibulku, kyselou okurku a vařené vajíčko. Vše smíchejte s čočkou, okořeňte a zalijte směsí jogurtu, do které přidáte olivový olej a vinný ocet.

## Poznámky