

Co jsou to bílkoviny?

Slovo protein, česky bílkovina, pochází z řeckého slova proteios, což znamená první nebo vrcholný. Rovnováha výživy totiž staví právě na bílkovinách. Ty se skládají z menších molekul zvaných aminokyseliny.

Přirozeně se jich v potravě vyskytuje celkem 20 druhů. Naše tělo potřebuje všechny. Umí je rozložit a seskládat z nich bílkovinné struktury, jaké zrovna potřebuje. Využívá je jako stavební kameny téměř všech buněk od důležitých orgánů přes hemoglobin v krvi až po kůži nebo vlasy.

Takto si tělo dokáže poskládat jen 11 z 20 nezbytných aminokyselin. 9 zbylých, tzv. esenciálních, mu musíme dodat v jídle.

Nejvýznamnější zdroje esenciálních aminokyselin

Živočišné:

- červené libové maso
- ryby a produkty z nich (rybí olej apod.)
- drůbeží maso
- vejce
- mléko

Rostlinné:

- sója
- luštěniny (čočka, hrách, fazole, cizrna,...)
- ořechy (nejzdravější jsou vlašské ořechy)
- obiloviny (quinoa, pšenice, hnědá rýže,...)
- semínka (konopná, chia,...)

Zdravé potraviny s nejvyšším obsahem kvalitních proteinů

*Obsah proteinů ve 100 g

Živočišné bílkoviny:

- hovězí maso (především zadní 30 g)
- kuřecí, telecí maso, ryby, drůbeží šunka (cca 20 g)
- parmezán, ementál, eidam, olomoucké tvarůžky (20-30 g)
- tvaroh, sýr cottage, bílý jogurt (14-18 g)
- mléko, kefír, vejce (3-6 g)

Bílkoviny a hubnutí

Bez bílkovin nemůžeme zhubnout, a to hned z několika důvodů:

1. Jsou zodpovědné za řadu metabolických procesů. Enzymy i hormony podporující trávení jsou z většiny složené právě z bílkovin. Navrch ovlivňují i naši imunitu a nervový systém.
2. Zahánějí hlad, protože nejlépe zasycují ze všech druhů potravin. Zkombinujete-li je s kvalitními sacharidy, vydrží vám energie na několik hodin.
3. Trávení bílkovin je nejpomalejší ze všech složek potravin a tělo na ně vydává energii, aniž byste dělali cokoli dalšího.
4. Bílkoviny si tělo neukládá do zásoby, takže z nich nepřibíráme na váze (při optimálním příjmu).
5. Při správném příjmu bílkovin a pohybovém režimu se zbavíte tukové hmoty. Svalová zůstane, nebo mírně posílí. Což je to, co potřebujete.

Jak chytře zařadit bílkoviny do jídelníčku?

1. Každá denní porce by měla ideálně obsahovat bílkovinu.
2. Strídejte různé druhy. Živočišné bílkoviny obsahují vyšší podíl skrytého tuku a cholesterolu, ale tělo je snáze vstřebává. Rostlinné proteiny jsou naopak nízkokalorické a navíc obsahují řadu dalších živin (vlákninu, vitamíny...). Obecná rada zní: Upřednostněte rostlinné bílkoviny před živočišnými zhruba v poměru 2:1.
3. Do hodiny po cvičení doplňte bílkoviny, ať už proteinovým nápojem, nebo třeba oříšky.

Kolik bílkovin potřebujeme?

I při redukční dietě by měly bílkoviny tvořit zhruba 20-25 % denního příjmu. Nesnižujte je, i když jste zrovna méně fyzicky aktivní. Při hubnutí jezte denně zhruba 1-1,2 g bílkovin na kilogram váhy. Při jejich vyšším příjmu dochází k přeměně nadbytečných bílkovin na sacharidy nebo tuky. Nepřekračujte proto výrazněji doporučený příjem a dbejte na pitný režim, který je pro metabolismus bílkovin klíčový.

Proteinové suplementy

- syrovátkový protein: rychle stravitelný, syrovátka je obsažena v mléku
- kaseinový protein: tělo ho tráví pomalu. Díky pozvolnému uvolňování vhodné na noc.
- sojový protein
- sušené bílky

Aminokyseliny

Z aminokyselin je tvořena bílkovina. Vyskytují se buď přirozeně v potravinách nebo volně v kapslích.

Druhy aminokyselin

Alanin, Arginin, Asparagin, kyselina Asparagová, Cystein, kyselina Glutamová, Glutamin, Glycin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Prolin, Serin, Threonin, Tryptofan, Tyrosin, Valin

Jednorázově je vaše tělo schopno vstřebat a využít maximálně kolem 30 gramů bílkovin na jednu porci, proto by měly bílkoviny být rozděleny rovnoměrně do celého dne.

Převědte-li třicet procent denního příjmu množství na gramy, jedná se o 0,8 až 1 g bílkovin na kg tělesné hmotnosti.

Vhodné je kombinovat a střídat 2/3 bílkovin z rostlinného původu a 1/3 z živočišného původu, protože bílkoviny živočišného původu obsahují často vyšší podíl skrytého tuku a cholesterolu.

Bílkoviny rostlinného původu jsou sice s malým množstvím tuku a cholesterolu, ale zase jsou hůře stravitelné, vstřebatelné... Pro lepší využitelnost bílkovin z rostlinného původu je proto vhodné například luštěniny doplnit o obiloviny... např. těstovinový salát s červenými fazolemi, červená čočka s kuskusem, hnědá čočka s vejcem, Jemný salát ze Šmakouna – koupíte hotový, vaječná omeleta s quinoou.

Významným zdrojem jsou luštěniny, sójové maso, sója, tempeh, tofu, Robi maso, Klaso, špalda. Nedostatečný přísun bílkovin může způsobit poruchy tělesného a duševního vývoje či špatné hojení ran a poruchy imunity. Nadměrný přísun bílkovin pak může zbytečně zatěžovat organismus – zejména játra a ledviny.

<http://www.elitefitness.cz/spravne-stravovani> tabulka níže

Převedeno na gramy, náš jídelníček, tvořený sacharidy, proteiny a lipidy/ tuky, by měl vypadat asi takto (samozřejmě záleží na váze a pracovní vyčíslenosti konkrétního člověka):

	Dospělí	Dítě (5 – 10 let)
Bílkoviny	50 g	24 g
Sacharidy	270 g	220 g
- z toho cukry	90 g	85 g
Tuky	70 g	70 g
- z toho nasycené mast. kyseliny	20 g	20 g

Běžná strava: OBECNÉ ZÁSADY

Redukční stravovací plán

- Interval mezi jídly 2 až 4 hodiny, ne méně jak 2 hodiny a ne více jak 4 hodiny.
- Dodržet 5 – 6 jídel denně (v daném rozmezí včetně malých snacků či koktejlů)
- Vybírat přílohy s nižším glykemickým indexem – komplexní sacharidy viz níže: rýže, rýžové chlebíky, celozrnné pečivo, knackenbroty, ovesné vločky, těstoviny, brambory
Ideálně si dávat ,emší porce sacharidových jídel/příloh a kombinovat se zeleninou.
- Vyvarovat se obecně potravinám s vyšším glykemickým indexem, jednoduchým cukrům a nasyceným tukům (dobré tuky naopak jsou nutné v přiměřené míře) tzn. knedlíkům, omáčkám, dressingům, bílému pečivu, fast foodům, uzeninám, tvrdým sýrům a jiným vysokotučným mléčným výrobkům, sladkostem, slazeným nápojům nebo ovoci konzumovaném v nadměrném množství či v pozdních hodinách.
- Omezte příjem potravin s vysokým obsahem soli. Nejvyšší podíl soli mají veškeré uzeniny, tavené sýry a konzervované potraviny. Velké množství soli obsahují i klasické pytlíkové polévky, které navíc obsahují celou řadu stabilizátorů a tuku.
- Mít pod kontrolou přibližný poměr živin a energetická hodnota (kj) potravin (výdej energie musí převyšovat příjem) - cca 30% bílkovin, 20% tuků a 50% sacharidů. Konkrétní množství v gramech na kg tělesné váhy je třeba vyhodnotit individuálně.
- V případě užívání výživových doplňků rozumně prokládat nikoliv je chápat jako náhražka pestré stravy.
- Po ránu si dát něco teplého – nastartovává se organizmus.
- V zimě raději preferovat domácí druhy ovoce než tropické – zatěžuje se slezina. Ovoce ideálně dopoledne
- 1 hodinu před tréninkem nic nejíst, lze pro stimulaci cca 15 minut před tréninkem vypít kávu bez cukru.
- Zeleninu je možné jíst takřka kdykoliv.
- Dodržovat min 2-4 litry tekutin za den – neperlivé, neslazené, ideálně z větší části vodu .
- Před jídlem příliš nepít – ředí se žaludeční šťávy, pítí 20 min. po jídle doplní tekutiny, při jídle malé doušky.

<http://www.kulturistika.com/vyziva/zaklady-vyzivy/40-nejlepsich-proteinovych-potravin>

<https://fitplan.cz/5-nejlepsich-potravin-pro-spalovani-tuku/>

http://www.nefrologie.eu/cgi-bin/main/read.cgi?page=vyzivove_tabulky