

Význam luštěnin ve výživě.

Jana Dostálová, Ústav analýzy potravin a výživy, VŠCHT Praha

Spotřeba luštěnin v ČR je nízká (mírně nad 2 kg/osobu/rok). Hlavními důvody nízké spotřeby luštěnin jsou senzorycké vlastnosti a trávicí problémy. Luštěniny jsou dobrým zdrojem bílkovin (20-25 %), sója až 40 %, jejichž výživová hodnota je vyšší než u obilovin, ale nejsou plnohodnotné. Sacharidy (60 %) jsou tvořeny převážně škrobem a až 10 % nestravitelných oligosacharidů způsobujících trávicí potíže. Sója obsahuje sacharidů cca 20 %. Obsah tuku je 1-3 % (sója 20 %), složení mastných kyselin příznivé. Sója má vysoký obsah fosfolipidů. Luštěniny jsou dobrým zdrojem vitaminů (skupiny B, sója i vitaminu E), vlákniny a minerálních látek, které jsou ale většinou špatně využitelné. Luštěniny mají nízký glykemický index. Luštěniny, zejména sója, obsahují i řadu antinutričních a přírodních toxických látek např. inhibitory proteas, lektiny, kyselinu fytovou a šťavelovou, goitrogenní látky, saponiny, alergeny aj. Většinu těchto látek lze vhodným technologickým postupem úplně nebo částečně odstranit. Výše uvedené nedostatky lze výrazně zmírnit přidávkem malého množství luštěnin k pokrmům nebo používáním naklíčených luštěnin.

Importance of pulses in human nutrition.

The consumption of pulses in Czech Republic is low (over 2 kg per capita per year). Main reasons of low consumption are sensory properties and digestion problems after consumption. Pulses are good source of proteins (20-25 %), soya up to 40 %. Nutrition value of pulses proteins is higher than nutrition value of cereal proteins. Carbohydrates (60 %) are mainly starch and up to 10 % undigestible oligosaccharides causing digestible complications. The content of carbohydrates in soya is about 20 %. The content of fat is low 1-3 % (soya 20 %), composition of fatty acids optimal. Soya has high content of phospholipids. The pulses are good source of vitamins (group B, soya vitamin E), dietary fibre and minerals (have low bioavailability). The glycemic index of pulses is low. The pulses, mostly soya, contain many antinutritional and natural toxic compounds e. g. inhibitors of proteases, lectins, phytic and oxalic acids, goitrogens, saponins, allergens etc. Most from these compounds is possible to eliminate by proper technology processing. The cited negative pulses properties are possible to low with addition of lower pulses quantities to dishes or by usage of germinated pulses.