

Obsah a kvalita bílkovin v potravinách a jejich změny při skladování a přípravě pokrmů.

Dostálová J., VŠCHT Praha

Bílkoviny tvoří nezbytnou složku výživy. Je nutné dbát nejen na množství konzumovaných bílkovin (10-15 % z celkového energetického příjmu), ale i na jejich kvalitu. Potraviny živočišného původu obsahují plnohodnotné bílkoviny, obsahující esenciální (nezbytné) aminokyseliny v dostatečném množství, potraviny rostlinného původu bílkoviny neplnohodnotné. Při veganské stravě je nutné pečlivě sestavit jídelníček (kombinace některých potravin vytvoří plnohodnotnou bílkovinu), aby nedošlo k deficitu esenciálních aminokyselin.

Při kulinární úpravě potravin a při skladování potravin i hotových pokrmů může docházet k řadě pozitivních i negativních změn. Je proto nutné dodržovat technologické postupy, aby negativní procesy byly maximálně potlačeny a procesy zvyšující nutriční a sensorickou hodnotu naopak zesíleny. Rizikovější jsou tepelné úpravy při teplotách nad 200°C, kdy vznikají zdraví škodlivé látky, zejména z bílkovin živočišného původu (maso (i šťáva), ryby, uzeniny). Nejrizikovější tepelnou úpravou je grilování, kdy příliš zhnědlé části pokrmu je nutné odstranit.