

## Luštěniny a jejich význam v lidské výživě

prof. Ing. J. Dostálová CSc., VŠCHT Praha

Luštěniny jsou velice hodnotnou potravinou, ale jejich spotřeba v ČR je nízká (dlouhodobě se pohybuje kolem 2,5 kg/obyvatele/rok) a bylo by žádoucí ji zvýšit. Luštěniny jsou dobrým zdrojem bílkovin (20-25 %, sója až 40 %), které sice nejsou plnohodnotné, ale jejich výživová hodnota je vyšší než bílkovin z obilovin. Obsah tuku, s výjimkou sóji, je nízký (1-3 %).

Sacharidy jsou tvořeny převážně škrobem, ale ve větším množství (až 10 %) jsou přítomny nestravitelné oligosacharidy ( $\alpha$ -galaktosidy), které způsobují trávicí problémy. Luštěniny obsahují také nezanedbatelné množství vitaminů skupiny B a minerálních látek. Předností luštěnin je i nízký glykemický index. Trávicí problémy jsou hlavním důvodem nízké spotřeby luštěnin. Dalšími důvody jsou neoblíbenost luštěninových pokrmů z důvodů sensorických a jejich delší příprava. Obsah nestravitelných sacharidů je možné velmi účinně snížit klíčením. Naklíčené luštěniny lze s výhodou použít jako jednu ze složek receptury různých pokrmů. Budou prezentovány některé pokrmy připravené z naklíčených luštěnin, včetně jejich sensorického a výživového hodnocení.