

Sýry a jejich význam ve výživě

Ing. Jiří Kopáček, CSc., Českomoravský svaz mlékárenský

Sýry patří k nejstarším potravinám lidstva a jejich sortiment tvoří nejvýznamnější soubor mlékárenských výrobků, a to pro jejich rozmanitou chuť, ale zejména pro jejich nezastupitelný význam ve výživě. Zpracování mléka na sýry se stalo jedním z klasických příkladů úchovy potravin. Z pohledu výživy je důležitý zejména vysoký obsah plnohodnotných bílkovin, dobře stravitelný mléčný tuk a jen nepatrné množství laktózy. Důležitý je i vysoký obsah minerálních látek, zejména vápníku, fosforu, hořčíku a sodíku. Sýry obsahují řadu vitamínů, např. A, D a E. Bílkoviny obsažené v sýrech mají řadu fyziologických funkcí týkajících se např. kardiovaskulárního, nervového a trávicího systému, obranyschopnosti a přenosu minerálů. Obsah bílkovin v sýrech převyšuje obsah bílkovin v mase. Obsah cholesterolu v sýrech nepředstavuje významné riziko. Sůl v sýrech ovlivňuje chuť, ale má i významné technologické funkce ovlivňující např. texturu sýra, mikrobiální bezpečnost a dobu použitelnosti. Souhrnně lze říci, že sýry přispívají ke zdravé výživě a jejich velká rozmanitost dává každé věkové skupině možnost zařadit je jako základní potraviny do jídelníčku.