

Antinutriční látky luštěnin

Aleš Rajchl, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, Ústav konzervace potravin

Termín luštěnina je v potravinářství používán pro označení zralých a suchých semen luskovin. Mezi nejvýznamnější luskoviny patří hrách, čočka, fazole a sója. Luštěniny jsou ve výživě člověka velmi ceněny zejména pro vysoký obsah bílkovin, vitamínů (zejména skupiny B) a vlákniny. Luštěniny mají až na výjimky (sója) nízký obsah tuku, významný je ale vysoký obsah fosfolipidů. Na druhou stranu obsahují luskoviny celou řadu antinutričních látek, tj. látek, které snižují nutriční hodnotu dané potraviny. Mezi nejvýznamnější antinutriční látky luštěnin patří flatulentní (způsobující nadýmání), nestavitelné oligosacharidy, inhibitory proteáz, lektiny, antivitaminy, kyselina fytová, saponiny, alergeny atd. Celá řada těchto látek je ovšem vhodnými technologickými postupy (klíčení, namáčení, vaření aj.) odstranitelná a není se proto nutné konzumaci luštěnin vyhýbat.

Antinutritional compound of pulses

Aleš Rajchl, University of Chemistry and Technology Prague, Department of Food Preservation

Term pulse is in food industry used for ripened and drayed seeds of legumes. Most important pulses include peas, lentils, beans and soya. The pulses are rich source of protein, vitamins (especially group B) and fibre. The pulses have (excluding soya) low content of fat but high content of phospholipids is significant. On the other hand, pulses contain many antinutritional compounds, i.e. compounds that reduce a nutritional value of food. The most important antinutritional compounds of pulses include flatulent (causing flatulence), indigestible oligosaccharides, protease inhibitors, lectins, antivitamins, phytic acid, saponins, allergens, etc. Many of these substances are removable with appropriate technological procedures (germination, soaking, cooking etc.) and therefore it is not necessary to avoid the consumption of pulses.