

Mohou rostlinné nápoje nahradit mléko?

Dostálová J. ¹, Doležal M.¹, Gabrovská D.²

¹Ústav analýzy potravin a výživy, VŠCHT Praha

² Potravinářská komora České republiky

- V poslední době se na našem trhu objevuje stále více druhů rostlinných nápojů z mandlí, ovsa, rýže, pohanky, máku, kukuřice, kokosu a zejména sóji, které vyrábějí různí výrobci
- Spotřebitelé a někdy i odborníci je nesprávně nazývají rostlinná mléka
- V reklamě jsou tyto výrobky z hlediska výživového většinou vysoce nadhodnocovány a spotřebitelé, zejména mladí, je používají pro sebe nebo i pro své děti jako náhradu kravského mléka
- Na základě analýz, které provedla Potravinářská komora ve 2. čtvrtletí 2017 bude srovnána výživová hodnota rostlinných nápojů a kravského mléka.

- Rostlinné nápoje jsou v podstatě extrakty (výluhy) surovin rostlinného původu
- Obsah suroviny a tím i živin v tekutém nápoji je většinou velmi malý
- Obsah sušiny v tekutých nápojích se pohyboval od 4,07 do 12,04 % (v mléce je téměř 13 %)
- Díky nízkému obsahu sušiny mají nápoje „vodovou“ chuť, a proto se do některých přidávají látky zahušťující označené kódem E
- V rostlinných nápojích můžeme najít různá „éčka“, do mléka se však žádná „éčka“ přidávat nesmějí
- Podle analýz SZÚ makové nápoje obsahují kadmium

Složení, senzorické hodnocení a cena rostlinných nápojů a mléka

Výrobek	Tuk (%)	Sacharidy (%)	Bílkoviny (%)	Senzorika	CenaKč/100 ml
Zajíc Pohankový nápoj	23	67	2,6	3,2	10,0
Alpro COCONUT original	0,9	2,7	0,1	3,5	7,7
topnatur Kokosový Nápoj sušený	27	66	0,5	3,5	9,3
Zajíc Sójový nápoj natural	27	63	3,4	3,5	10,0
topnatur Kukuřičný Nápoj sušený	25	67	0,6	3,5	8,0
Alpro Soya original	1,2	1,6	2,1	3,5	7,0
Mléko plnotučné	3,5	4,4	3,3	1,5	do 2
Mléko plnotučné sušené	26	38	27	-	do 3

Složení, senzoričné hodnocení a cena rostlinných nápojů a mléka

Výrobek	Tuk (%)	Sacharidy (%)	Bílkoviny (%)	Senzorika	Cena Kč/100 ml
Topnatur Rýžový Nápoj sušený	21	25	1,7	3,6	8,4
Alpro OAT original	1,5	6,6	0,3	3,8	7,0
Provamel Organic Bio Oat Hafer	1,3	7,8	0,3	3,9	6,0
Eco milk Almond Original	2,1	5,4	0,9	4,2	16,0
Provamel Organic Bio RICE	1,1	10,5	0,1	4,2	8,0
Elephanths Nápoj obsahující Mak	3,6	0,4	1,6	4,8	0,25 EUR
Mléko plnotučné	3,5	4,4	3,3	1,5	do 2
Mléko plnotučné sušené	26	38	27	-	do 3

Výživové hodnocení rostlinných nápojů

- Obsah bílkovin v rostlinných nápojích byl ve srovnání s mlékem výrazně nižší
- Biologická hodnota rostlinných bílkovin je z důvodu nedostatku některých nezbytných (esenciálních) aminokyselin výrazně nižší než biologická hodnota bílkovin mléka, přičemž biologická hodnota bílkovin syrovátky je nejvyšší ze všech bílkovin
- Obsah sacharidů a cukrů nebyl příliš vysoký, takže nepříznivý vliv cukrů na zdraví i vznik zubního kazu se téměř neprojeví.

Výživové hodnocení rostlinných nápojů

- Složení tuku rostlinných nápojů je, s výjimkou tuku kokosového, z hlediska výživy vhodnější než tuku mléčného. Z důvodu nízkého obsahu tuku v rostlinných nápojích je ale tato výhoda v podstatě zanedbatelná.
- Jiná situace je u sušených rostlinných nápojů, kde složení tuku je z hlediska výživového nevhodné – vysoký obsah SFA a zejména TFA ve výrobcích Zajíc. Do těchto výrobků se tuky s nevhodným složením MK přidávají.

Výživové hodnocení rostlinných nápojů

- Obsah vápníku byl u většiny výrobků výrazně nižší než v mléce. Vápník v mléce je mnohem lépe využitelný (více než 30 %) než v potravinách rostlinného původu (pouze několik %)
- Obsah vitaminů nebyl stanoven, ale vzhledem k nízkému obsahu sušiny a tuku bude obsah většiny vitaminů v rostlinných nápojích, pokud nejsou o vitaminy obohaceny, nižší než v mléce
- Vysoká konzumace sójových nápojů je spojena s rizikem příjmu různých přírodních toxických látek. Např. u dětí, žen v reprodukčním věku a u mužů je rizikový příjem fytoestrogenů, které mají strukturu podobnou ženským pohlavním hormonům
- Sója je také silný alergen.

ZÁVĚR

- Rostlinné nápoje nemohou nahradit kravské mléko, zejména u dětí, těhotných a kojících žen a starších lidí.
- Nejsou vhodné ani jako náhrada mléka při intoleranci laktózy, vhodná jsou delaktózovaná mléka a kysané mléčné výrobky. Při alergii na mléčnou bílkovinu také mléko z hlediska výživového nenahradí.
- Mohou sloužit pouze ke zpestření jídelníčku.

ZÁVĚR

- Při nákupu je vhodné sledovat surovinové složení a tabulku výživových hodnot
- Předražené výrobky, obsahující zanedbatelné množství suroviny a vodu, bychom kupovat neměli
- **Neprospějeme ani svému zdraví, ani si nepochutnáme.**

Děkuji Vám za pozornost a vybírejte si
nápoje podle surovinového složení

