Hodnocení rostlinných nápojů z hlediska výživového.

prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

V současné době se řada spotřebitelů na základě informací v mediích a reklamy rozhodla zařadit do svého jídelníčku rostlinné nápoje, často nejen jako jeho zpestření, ale jako náhradu kravského mléka. Náhrada kravského mléka rostlinnými nápoji je nevhodná, zejména u dětí, těhotných a kojících žen a starších osob, protože rostlinné nápoje nemohou dodat organizmu některé živiny v dostatečném množství a kvalitě. Náhrada kravského mléka má opodstatnění pouze v případě nesnášenlivosti laktózy nebo alergie na mléčnou bílkovinu. Tyto nápoje nemohou z hlediska výživového kravské mléko nahradit, protože se jedná o potraviny výrazně odlišného složení. Z tohoto důvodu se již řadu let podle evropské legislativy nemohou nazývat „mléko“, ale „nápoj“. Rostlinné nápoje mají i horší senzorickou jakost (chuť, vůni, plnost chuti a někdy i barvu) než kravské mléko. Rostlinné nápoje jsou výrazně dražší než kravské mléko a jejich cena neodpovídá výživovému přínosu pro organizmus a jejich senzorickým vlastnostem.

Potravinářská komora zadala akreditované laboratoři chemickou analýzu složení dvanácti rostlinných nápojů ze současného trhu v ČR a zkušení hodnotitelé provedli jejich senzorickou analýzu v senzorické laboratoři VŠCHT – ke vzorkům rostlinných nápojů byla zařazena i dvě mléka (plnotučné a polotučné). Mléko bylo podle pětibodové stupnice hodnoceno nejlépe – plnotučné 1,5 a polotučné 2,5. Nejhůře byl hodnocen nápoj makový 4,8 a rýžový 4,2. Hodnocení ostatních nápojů se pohybovalo mezi body 3 a 4.

Rostlinné nápoje jsou v podstatě extrakty (výluhy) surovin rostlinného původu, nejčastěji sóji, mandlí, rýže, máku, ovsa, kukuřice, kokosu, pohanky apod. 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 % (obsah sušiny v mléce je průměrně 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.

Obsah bílkovin byl ve srovnání s mlékem (3,5 % i více) výrazně nižší. Pohyboval se od < 0,1 do 2,85 %, ale většinou byl menší než 1 %. Biologická hodnota rostlinných bílkovin je v důsledku nedostatku některých nezbytných (esenciálních) aminokyselin výrazně nižší než biologická hodnota bílkovin mléka, přičemž biologická hodnota bílkovin syrovátky je nejvyšší ze všech bílkovin.

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 je obsah tuku poměrně vysoký (21,56 – 27,17 %
) a jeho složení je z hlediska výživového nevhodné – vysoký obsah nasycených mastných kyselin a zejména trans mastných kyselin ve výrobcích Zajíc. Do těchto výrobků se tuky přidávají, v některých případech i částečně ztužené, které obsahující trans mastné kyseliny. Trans mastné kyseliny působí nepříznivě na vznik srdečněcévních onemocnění, diabetu a některých dalších onemocnění. Jejich obsah v potravinách je v řadě zemí legislativně regulován a uvažuje se, že v dohledné době bude limitován i v evropské legislativě. Analýzou složení tuku sójových nápojů značky Zajíc jsme se na VŠCHT zabývali již několikrát a vždy jsme vysoký obsah trans mastných kyselin nalezli. Je zvláštní, že tyto výrobky je stále obsahují, když většina výrobků na českém trhu je již neobsahuje.

Obsah sacharidů a cukrů nebyl příliš vysoký, takže nepříznivý vliv cukrů na zdraví i vznik zubního kazu se téměř neprojeví.

Obsah vápníku byl u většiny výrobků výrazně nižší než v mléce. Vápník v kravském mléce je navíc mnohem lépe využitelný než v potravinách rostlinného původu. V mléce je jeho využitelnost větší než 30 %, zatímco v potravinách rostlinného původu je jeho využitelnost pouze z několika procent.

Obsah vitaminů nebyl stanoven, ale vzhledem k nízkému obsahu sušiny a tuku bude obsah většiny vitaminů, 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 a mohu je do určité míry nahradit. Sója je také silný alergen.

Závěrem je možno shrnout, že rostlinné nápoje mohou dobře sloužit k obohacení jídelníčku, ale v žádném případě nemohou nahradit mléko. Jedná se o potraviny zcela odlišného složení. Při nákupu je vhodné sledovat surovinové složení a tabulku výživových hodnot a podle těchto údajů se rozhodnout zda výrobek koupíme. Předražené výrobky, které obsahují zanedbatelné množství suroviny, podle které se výrobek jmenuje a zbytek je voda bychom kupovat neměli. Neprospějeme tím ani svému zdraví a ani si nepochutnáme.