

Quinoa. Řada výrobků slibovala více bílkovin a vlákniny, než jaká byla realita

20.3.2024 - Lucie Korbeliusová | DTest

Dříve se quinoa jako většina „nových“ potravin prodávala především ve specializovaných prodejnách, dnes je však obvykle k sehnání i v běžných supermarketech. „Pro vzorky do našeho testu jsme se vydali do obou typů prodejen. Neměli jsme žádná omezení, proto v našem testu můžeme porovnat kvalitu 15 produktů červené a bílé quinoy z konvenční i bio produkce v ceně od 11 Kč/100 g až po 28 Kč/100 g,“ vysvětluje šéfredaktorka časopisu dTest Hana Hoffmannová.

Zelené „maso“

Na prvním místě v seznamu výživových přínosů quinoy stojí bílkoviny. Zajímavé jsou nejen svým poměrně vysokým množstvím, ale také složením. V quinoi najdeme všechny esenciální aminokyseliny, které potřebujeme k produkci bílkovin, ale sami si je nedokážeme vytvořit. „Člověk je odkázán na vnější příjem devíti aminokyselin a quinoa je až na jednu výjimku všechny obsahuje v dostatečném množství,“ přibližuje Hana Hoffmannová z dTestu a pokračuje: „Ve vhodné kombinaci s jiným rostlinným zdrojem bílkovin tak quinoa dodá všechny potřebné aminokyseliny i vegetariánskému a veganskému jídelníčku.“

Obsah bílkovin se u obou druhů příliš nelišil: u bílé naměřila laboratoř průměrně 13 g/100 g, u červené pak průměrně 13,1 g/100 g. Dospělý člověk vážící 70 kg by měl denně sníst 58 gramů proteinů, což by podle výsledků z laboratoře dokázalo pokrýt 380 až 500 gramů této plodiny.

Užitečná vláknina

Druhým nejčastěji zmiňovaným benefitem quinoy je vláknina. Ta sice tělu žádnou energii nedává, ale v jídelníčku nesmí chybět ať už například kvůli regulaci cukru v krvi nebo správné činnosti střev. Výživová doporučení stanovují denní příjem vlákniny na 30 gramů, česká realita však za tím dost pokulhává – podle odhadů jí průměrně sníme jen okolo 12 gramů.

Hlavním zdrojem vlákniny v jídelníčku je zelenina a ovoce a quinoa by tuto roli také skvěle zvládla. V červené variantě bylo průměrně naměřeno 10,8 g/100 g, v bílé 8 g/100 g. „Ne pokaždé ale s těmito údaji můžeme počítat,“ upozorňuje šéfredaktorka dTestu Hoffmannová. „Obsah vlákniny v jednotlivých vzorcích velmi kolísal. Nejnížší číslo laboratorní přístroje ukázaly u Green Apotheke Quinoa bílá (5,4 g/100 g), nejvyšší naměřené hodnoty dosáhla Wolfberry Quinoa červená (12,6 g/100 g),“ upřesňuje Hoffmannová. Pro zajímavost: mrkev má ve 100 gramech necelé 3 gramy vlákniny a jablko 2 gramy.

Přesnost výživových údajů

Největší slabinou testovaných výrobků byla spolehlivost uváděných nutričních údajů. Řada značek avizovala větší porce bílkovin a vlákniny, než kolik skutečně nabízela. Osm výrobků proto za slibovanou/reálně naměřenou bílkovinu získalo jen dostatečné hodnocení, dva produkty v případě vlákniny dokonce nedostatečné. Oba slibovaly vlákninu v množství 14 g/100 g, ovšem laboratoř u Probio Quinoa bílá a Menu Gold Quinoa bílá naměřila pouhých 9,4 g/100 g, respektive 8,8 g/100 g.

O poznání lépe si všechny výrobky vedly v testování nežádoucích látek, a to mykotoxinů a pesticidů. „Laboratoř prověřila přítomnost téměř 700 různých pesticidních látek s jednoznačným závěrem – žádný námi testovaný výrobek pesticidy neobsahuje. Podobně dobře se dařilo produktům při měření mykotoxinů – pouze u jednoho vzorku laboratoř odhalila přítomnost menšího množství potenciálně nebezpečné plísně. Zjištěná koncentrace 1,1 mg/kg u výrobku značky Wolfberry představuje pouze čtvrtinu povoleného limitu, proto má tento produkt stále ještě dobré hodnocení,“ shrnuje výsledky Hana Hoffmannová.

Kompletní výsledky testu merlíku čilského jsou na webových stránkách dTestu spolu s nákupním rádcem.

dTest, o.p.s. je největší českou spotřebitelskou organizací, která v ČR působí již od roku 1992. Je vydavatelem spotřebitelského časopisu dTest, na jehož stránkách jsou publikovány výsledky nezávislých a objektivních testů produktů, varování před nebezpečnými a zdravotně závadnými výrobky, informace o spotřebitelských právech a rady, jak tato práva účinně uplatňovat. dTest je součástí mezinárodní organizace International Consumer Research and Testing (ICRT) a evropské spotřebitelské organizace BEUC.

Poradenská linka časopisu dTest – 299 149 009 – je v provozu každý pracovní den od 9 do 17 hodin a spotřebitelé na ní mohou konzultovat s právními poradci časopisu dTest nejrůznější spotřebitelské problémy, a to za cenu běžného tarifu volání. Od spuštění v roce 2010 této možnosti využily již statisíce spotřebitelů a poradenská linka časopisu dTest se tak stala první a nejvyhledávanější cestou k řešení potíží, se kterými se zákazníci na trhu setkávají.

<https://www.dtest.cz/clanek-10818/dtest-quinoa-rada-vyroбку-slibovala-vice-bilkořin-a-vlakniny-nez-j-aka-byla-realita>