O výživě 30. 1. 2020 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Přepuštěné máslo - vhodné ke smažení a pro alergiky. Má ale i nevýhody

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prepustene-maslo---vhodne-ke-smazeni-a-pro-alergiky.-Ma-ale-i-nevyhody__s10010x19586.html

Ghee neboli přepuštěné máslo pochází z oblasti Indie a Pákistánu. Lze jej získat z másla zahřátím, které vede k odstraněním vody a netukových složek. Odstranění vody a netukových složek brání růstu mikroorganismů, ghee získává delší trvanlivost a lze je uchovávat i při pokojové teplotě po dobu několika měsíců.

Hodí se i ke smažení

Lepší údržnost byla v minulosti i jedním z důvodů domácí výroby ghee. Ghee je oblíbené pro svoji příjemnou **máslovou chuť**. Má široké uplatnění při různých

kuchyňských úpravách. Na rozdíl od másla se hodí i na smažení. Pokud někdo smaží na másle, dochází k přepalování netukových složek másla, což se projevuje vznikem okem postřehnutelných tmavě hnědých částeček v tuku. Máslo má oproti ghee **nízký bod zakouření** (150 °C versus 250 °C), což je dalším indikátorem o nevhodnosti másla a vhodnosti ghee na smažení.

Vhodné i pro alergiky

Po oddělení mléčných bílkovin a laktózy od mléčného tuku může být ghee konzumováno osobami, které **trpí alergií na mléčné bílkoviny nebo nesnášejí laktózu**. To je další výhodou ghee oproti máslu. Záleží však na kvalitě výrobního procesu, zda byly mléčné bílkoviny či laktóza z másla odstraněny dokonale. Někteří alergici na mléčné bílkoviny jsou citliví již na velmi nízké koncentrace proteinů.

Opakovaně na stejném tuku nesmažte

Při smažení na másle i ghee může docházet k oxidaci cholesterolu přítomném v mléčném tuku.

Záleží na době smažení i na tom, zda je tuk používán opakovaně. Při jednorázovém smažení vzniká méně oxidovaných produktů cholesterolu než při opakovaném. Opakovaného smažení na živočišných tucích bychom se měli vyvarovat.

Cholesterol a oxidace

Odhaduje se, že asi 1 % cholesterolu přijímaného stravou v rámci typických západních stravovacích návyků tvoří jeho oxidované formy.

Konzumace oxidovaných produktů cholesterolu představuje podstatně vyšší riziko z hlediska rozvoje kardiovaskulárních onemocnění než samotný příjem cholesterolu v rámci stravy v jeho nativní formě.

Odtud vzniklo pořekadlo, že je **lepší cholesterol vařený než smažený**. Potraviny obsahující cholesterol jsou při vaření vystaveny nižší teplotě než při smažení a oxidované formy cholesterolu za nižších teplot nevznikají.

K oxidacím cholesterolu může docházet i při výrobě přepuštěného másla.

- Pokud se ghee vyrábí při teplotě do 120 °C, byla zjištěna přítomnost jen 1,3 % oxidovaných forem cholesterolu.
- V přepuštěném másle po smažení bylo nalezeno 7,1 % a při opakovaném, přerušovaném zahřívání 8,1-9,2 % oxidovaného cholesterolu.
- Nálezy až 12,3 % cholesterolu v oxidované formě v ghee, byly dávány do souvislosti s vyšším výskytem aterosklerózy v anglické subpopulaci imigrantů z Indie.

Nasycené mastné kyseliny

Další nevýhodou ghee z výživového hlediska je **vysoký obsah nasycených mastných kyselin**. Mléčný tuk jich obsahuje dvě třetiny. Část z nich (okolo 10

%) patří do skupiny s krátkou a střední délkou řetězce. Ty nemají vliv na hladinu krevních lipidů, nejsou proto **aterogenní, vstřebávají se v žaludku přímo do krve a slouží jako zdroj energie**. I tak ale v tuku zůstává více než polovina nasycených mastných kyselin s dlouhým řetězcem a aterogenním potenciálem.

Mýtus kolem kyseliny máselné

Mezi mýty patří i zveličovaný význam kyseliny máselné přítomné v ghee nebo mléčném tuku pro správnou funkci tlustého střeva. Kyselina máselná, která je **preferovaným zdrojem energie pro enterocyty** – buňky sliznice tlustého

střeva, vzniká ve střevě převážně fermentací vlákniny, což je jedním z důvodů, proč je dostatečná konzumace vlákniny důležitá.

Kyselina máselná přijímaná stravou se vstřebává v horní části trávicího traktu a v tlustém střevě se neuplatní.

Slovo odborníka závěrem

> "Umírněnou konzumaci ghee není nutno v rámci pestré vyvážené stravy zcela zavrhovat. Neměla by však vést ke zvýšenému příjmu nasycených mastných kyselin. Ghee dodává pokrmům **příjemnou chuť a vůni** a podílí se na příjemných senzorických vjemech spojených s konzumací potravin, což je rovněž důležité z hlediska uspokojování životních potřeb. Při domácí přípravě je třeba se vyvarovat vysokých teplot a **nepoužívat ghee na smažení opakovaně,**" konstatuje závěrem Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz