



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 28. 11. 2012 | DPE

# Bez tuků to nejde. Jak si vybírat ty správné?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Bez-tuku-to-nejde.-Jak-si-vybirat-ty-spravne\\_\\_s10010x7380.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Bez-tuku-to-nejde.-Jak-si-vybirat-ty-spravne__s10010x7380.html)

Tuky neboli lipidy patří mezi tři základní živiny a nedají se ničím nahradit. Jsou součástí všech buněk a potřebujeme je k tvorbě hormonů, ke správné funkci nervového systému, kůže i žlučníku a ke vstřebávání některých vitaminů.



**Tuky neboli lipidy patří mezi tři základní živiny a nedají se ničím nahradit. Jsou součástí všech buněk a potřebujeme je k tvorbě hormonů, ke správné funkci nervového systému, kůže i žlučníku a ke vstřebávání některých vitaminů.**

Tuky jsou největším zdrojem energie. Měli bychom vědět, nejen kolik tuku za den sníst (měl by hradit přibližně 30 % celkového denního příjmu energie), ale také kterým druhům tuku dávat přednost a které omezit. Můžeme je totiž rozdělit na „dobré“ a „špatné“.

### **„Špatné“ tuky**

Základní stavební složkou tuků jsou mastné kyseliny. Ty se pak dělí na nasycené (SAFA), mononenasycené (MUFA), polynenasycené (PUFA) a transmastné (TFA). Tohle základní dělení je pro nás důležité, protože SAFA a TFA patří k těm „špatným“ a našemu organismu mohou škodit. Zvyšují riziko infarktu a cukrovky, některých zhoubných nádorů a alergií a zvyšují též hladinu cholesterolu v krvi. Kde je najdeme?

- SAFA především ve vepřovém sádle a tučných masových pokrmech, v másle, v uzeninách, paštikách a výrobcích rychlého občerstvení. Tyto tuky bychom měli v jídelníčku výrazně omezit.
- TFA najdeme ve ztužených tucích a ve výrobcích z nich (především v

trvanlivém a jemném pečivu, jako jsou koláče, koblihy, dorty a zákusky, plněné sušenky a oplatky..., dále u náhražek čokolád, v polevách, apod.). Určité množství transmastných kyselin bychom však našli i v mléce, v sýrech, v másle, v hovězím a skopovém tuku. Všem těmto tukům bychom se měli vyhýbat.

## **“Dobré“ tuky**

MUFA jsou pro lidské zdraví neutrální. Najdete je v olivovém oleji, burských oříšcích a v mandlích. Naopak PUFA jsou našemu zdraví prospěšné. Patří mezi tzv. esenciální mastné kyseliny, které si naše tělo neumí vytvořit a jež jsou pro náš život nezbytné (ovlivňují růst a obnovu buněk, udržují správnou hladinu cholesterolu a hlídají správné fungování mozku). Známe je jako omega-3 a omega-6 (každá působí jinak a obě jsou důležité). Jejich zdrojem jsou ryby, semena, ořechy a kvalitní rostlinné oleje. Vyskytují se též v kvalitních margarinech, které mají navíc prakticky nulový obsah cholesterolu.

Když sledujete, jaké tuky vlastně v potravinách přijímáte, měli byste mít na paměti, že nepřiměřený příjem jakéhokoliv tuku způsobuje nadváhu až obezitu.