magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 1. 2013 | dpe

Řepkový olej je zdraví prospěšný

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Repkovy-olej-je-zdravi-prospesny__s10010x7496.html

Mnoho lidí se domnívá, že když ze svého jídelníčku vyloučí tuky, prospěje tím svému zdraví. Ale naše tělo se bez nich neobejde. Tuk je stavebním kamenem buněčných membrán.

Protože tuky plní v našem organizmu řadu důležitých funkcí, do jídelníčku rozhodně patří**. Odborníci se shodují na tom, že příjem tuků by neměl klesnout pod 20 % příjmu veškeré energie.** Optimálně bychom měli denně sníst kolem 80 g tuků. Ovšem nezapomeňme na skryté tuky, které už konzumujeme s masem a mléčnými výrobky, a to včetně jogurtů a sýrů.

Příliš mnoho energie

Proč jsou pro nás tuky takovým strašákem? Obsahují obrovské množství energie, a při současném životním stylu tak mohou přispět k obezitě. To je ale jen jeden z důvodů. Ten horší je, že v tucích mohou být obsaženy látky (nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny a cholesterol), které mají vinu na vznik infarktu a mozkové mrtvice, tedy nemocí, na které se u nás nejvíc umírá. Důležité je proto umět si správně vybrat!

Vybírejte správně

Jak by měl vypadat „správný“ tuk? Měl by obsahovat co **nejméně nasycených mastných kyselin**, téměř **žádné transmastné kyseliny**, zato by měl mít prospěšné omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, jež ke svému zdraví naopak potřebujeme, ale **téměř žádný cholesterol**, jenž je obsažen v živočišných tucích.

Podle výživových doporučení bychom měli konzumovat přibližně dvě třetiny rostlinných tuků a jednu třetinu tuků živočišných.

Majonézu? Proč ne!

Jedním z vhodných kandidátů rostlinných olejů je u nás zatím nedoceněný olej řepkový. V porovnání s ostatními oleji **má nejméně nasycených mastných kyselin a naopak patří k nejvýznamnějším zdrojům esenciálních omega-3 a omega-6 mastných kyselin**. Proto dobří výrobci využívají řepkový olej pro výrobu kvalitních rostlinných tuků, majonéz a tatarských omáček (např. majonéza Hellman´s). Dáte-li si jen malé množství majonézy, pak nemusíte mít výčitky svědomí. Rostlinný tuk v ní obsažený totiž napomáhá vstřebávání vitaminů, které by se jinak bez prospěchu vyloučily z těla ven.

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