magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 11. 2013 | beda

Pozor na trans mastné kyseliny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pozor-na-trans-mastne-kyseliny__s10010x7996.html

Málo pohybu a konzumace škodlivých tuků. To je příčinou řady onemocnění. Na které kyseliny si dát pozor? Doslova zabijáky jsou trans mastné kyseliny (TFA). V minulosti se hojně vyskytovaly například ve ztužených tucích.

TFA mají negativní vliv zejména na obsah krevních tuků. „**Jejich vliv je 2,5 – 10x horší než je vliv nasycených mastných kyselin**,“ uvádí profesorka **Jana Dostálová** z VŠCHT. „Nepříznivý vliv mají i při vývoji **diabetu II. typu, obezity a ischemické choroby srdeční**. Byly také popsány možné negativní účinky na lidský plod a novorozence a některé další nepříznivé vlivy,“ dodává.

Co jsou trans mastné kyseliny?

Trans mastné kyseliny jsou nenasycené mastné kyseliny s jiným prostorovým uspořádáním molekuly než cis mastné kyseliny, které jsou běžně přítomné v přírodních tucích a olejích. „**Vznikají v žaludku přežvýkavců a vačnatců, při průmyslovém ztužování tuků hydrogenací (působením vodíku) a při zahřívání a skladování tuků a olejů**. Přirozeně se vyskytují v malých množstvích v mléčném a zásobním tuku přežvýkavců a vačnatců. Nejvyšší

množství se vyskytují v částečně ztužených olejích," popisuje jednu z živin, kterou u potravin **hlídá logo Vím, co jím** profesorka Jana Dostálová.

Omezte příjem TFA

Podle Výživových doporučení by měl být **příjem TFA co nejnižší** a **neměl by překročit 1 % celkového denního energetického příjmu**. To znamená pro průměrného spotřebitele 2,5 g. Proto v některých zemích již došlo k legislativnímu omezení výskytu TFA v potravinách. „I když v ČR není obsah TFA omezen, došlo, hlavně díky medializaci obsahu TFA ve výrobcích a informacím o jejich škodlivosti, během posledních několika let k **výraznému snížení jejich obsahu v potravinách**. Na základě našich analýz se **TFA již prakticky nevyskytují v margarínech** (jejich obsah je ve většině případů nižší než v mléčném tuku) a **pokrmových tucích** (tuky používané na smažení).

Na jaké potraviny si dát pozor?

Jejich zdrojem jsou stále některé výrobky ze skupin **jemné a trvanlivé pečivo, zmrazená a chlazená těsta, čokoládové výrobky, ve kterých je kakaové máslo nahrazeno částečně hydrogenovanými tuky, müsli tyčinky s polevami, mražené krémy, rostlinné náhrady smetany a**

šlehačky, jíšky, dehydrované polévky, cereální snídaně, sušené sójové nápoje, … Některé z těchto výrobků jsou velice oblíbené, např. plněné oplatky a sušenky, čokoládové výrobky ze skupiny cukrovinka, kde již malé množství zkonzumovaného výrobku (někdy i pouze cca 25 g) vyčerpá tolerovaný denní limit.

„Řadu výrobků konzumují děti a některé výrobky např. müsli tyčinky s polevou jsou považovány za potraviny pro správnou výživu,“ upozorňuje Dostálová.

Zdroje:

Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, Společnost pro výživu, www.vyzivaspol.cz/

Dietary Guidelines for Americans, www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm

R.R. Watson (ed): Fatty Acids in Health Promotion and Disease Causation, AOCS Press, Urbana, IL, USA, 2009

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