



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 5. 2014 | Chjo

Vybírejte tuky správně, pomůžete svému zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vybirejte-tuky-spravne,-pomuzete-svemu-zdravi__s10010x8409.html

Tuky jsou součástí všech našich buněk, patří mezi základní živiny, bez kterých se lidské tělo neobejde. Pokud nebudeme mít dostatečný přísun tuků, hazardujeme se zdravím – především u vývoje dětí do 3 let, kdy se intenzivně vyvíjí nervový systém. Na druhou stranu i nadměrná konzumace způsobuje problémy. O tucích a jejich působení na lidský organismus odpovídala v rozhovoru dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Jaké jsou nejčastější chyby při výběru zdraví prospěšných tuků, existují vůbec takové?

*Tuk je ve výživě člověka velmi důležitý, a to nejen jako vydatný zdroj energie, ale i jako zdroj **esenciálních mastných kyselin**. To jsou takové, které si tělo nedokáže vyrobit a musí je přijímat potravou a bez kterých by byl růst a vývoj nemožný.*

*Esenciální mastné kyseliny se nachází především v **rostlinných olejích a rybím tuku**, proto by také měly tvořit podstatný podíl přijímaných tuků.*



Rostlinné tuky na rozdíl od živočišných neobsahují cholesterol.

Je rybí tuk stejně přínosný pro lidské zdraví jako rostlinný, i když je živočišného původu?

*Příroda si s námi zahrává. Rybí tuk je velmi cenný, byť je živočišného původu. V hojné míře **obsahuje nenasycené mastné kyseliny řady n-3**, které jsou pro zdraví člověka velmi přínosné. Na druhou stranu i mezi rostlinnými oleji můžeme najít nevhodné zástupce. Jedná se hlavně o kokosový a palmový olej a palmojádrový tuk. Jsou to tropické oleje a tuky, které jsou v našich klimatických podmínkách tuhé a obsahují vysoké množství nasycených mastných kyselin.*

Nejčastější omyly spojené s tuky

První omyl - rostlinný tuk je méně energetický

Není, lžíce oleje má stejnou energetickou hodnotu jako lžíce sádla. (Ale odlišné složení mastných kyselin a množství cholesterolu, které zásadně ovlivňují naše zdraví.)

Druhý omyl - na smažení je nejlepší sádlo

Sádlo je sice tepelně stabilní, ale cholesterol, který obsahuje, není tepelně stabilní.

Třetí omyl - nejlepší je plnotučné

Ať už se jedná o mléko či máslo, tak chuťově možná, protože tuk je nositelem chuti a vůně.

Pro naši hmotnost je však úhlavní nepřítel.

Jaké následky má nadměrná či nedostatečná konzumace tuků pro lidské zdraví?



Nadbytek tuků vede k obezitě a obezita je podhoubím pro cukrovku,

*vysoký tlak, vysokou hladinu cholesterolu a tuků v krvi a to v konečném výsledku může vést až k infarktu nebo mrtvici. Obezita a vysoký příjem tuků je dáván také do souvislosti s řadou **nádorových onemocnění**, především nádorů prsu, dělohy, prostaty a tlustého střeva a konečníku.*

***Nedostatek tuku** může být také značně rizikový. Velmi důležitý je například pro děti do tří let, kdy se **intenzivně vyvíjí nervový systém**. Nedostatek tuku způsobuje také suchost kůže, vypadávání vlasů a třepení nehtů.*

Mezi lidmi panuje přesvědčení, že když drží dietu, nesmí jíst žádný tuk. Je tomu opravdu tak?

*Není to pravda, určité množství tuku je nutné vždy. Tuky by měly i při redukční dietě tvořit **30 % z celkového denního energetického příjmu** v závislosti na věku, fyzické aktivitě, pohlaví a dalších faktorech. Je to přibližně 60-90 g. Ani při přísnější redukční dietě by denní příjem tuku neměl klesnout pod 20 % z doporučeného energetického příjmu, tedy pod **40 g**.*

Nejčastěji používané oleje

Slunečnicový olej - je bohatý na nenasycené mastné kyseliny **řady n-6**, které ale ve velkém množství mohou působit **prozánětlivě**.

Řepkový a olivový olej obsahují především **mononenasycené mastné kyseliny**. Jejich výhodou je také vyšší **tepelná stabilita**, takže se pro tepelnou úpravu hodí lépe než olej slunečnicový.

Copyright © 2024

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