magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 10. 2014 | Chrpa Josef

Dejte si pozor na skryté tuky!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dejte-si-pozor-na-skryte-tuky!__s10010x8655.html

Regulovat příjem viditelných tuků, tedy másla, rostlinného tuku či jiných tuků používaných při vaření, je poměrně snadné. Naprosto odlišná situace nastává v případě tuků skrytých. Na co si dát pozor při výběru jednotlivých druhů potravin, jsme se zaměřli s odbornou garantkou Vím, co jím MUDr. Václavou Kunovou.

Skryté tuky v jednotlivých potravinách a na co si dát pozor:

Největší chybou bývá **konzumace sušenek**, ať už slaných nebo sladkých. Málokdo si uvědomuje, že i sušenky bez polevy a bez náplně mívají kolem **20 g tuků na 100 g**, s náplní nebo polevou ještě o dalších 5-10 g více. Stejně tak **koblihy a výrobky z listového těsta** obsahují vysoké množství tuku, navíc v nevhodné formě, tzv. prázdné kalorie. Často se jedná i o takový tuk, který bývá zdrojem rizikových transnenasycených mastných kyselin.

Maso:

Dnes už není problém sehnat **opravdu libové, i červené maso**. Ale rozdíly jsou velké. Zatímco **kuřecí nebo krůtí** prsa mají ve **100 g jen něco kolem 1**

g tuku, vepřový bůček, který se stává celosvětově zářící hvězdou moderní gastronomie, má ve stejném množství tuku přes 50 g.

Vepřové maso však nemusíme ani z nutričního hlediska zcela odepsat, stačí, když se poohlédneme po panence, v níž najdeme tuku jen 3 g, nebo zvolíme libovou kýtu, u níž se vejdeme na 100 g masa do 7 g tuku.

Stále oblíbenější **hovězí steaky** můžeme připravit ze svíčkové (7-9 g tuku/100g), pokud by nám ale takové maso přišlo drahé a chuťově fádní, museli bychom počítat s tukem kolem 15 g v mase typu nízký roštěnec asi o 5-7 g vyšším třeba u **rib-eye**. *„Záleží samozřejmě vždy na konkrétním plemeni, a na tom, kolik viditelného tuku z masa před kuchyňskou úpravou odstraníme. Například plemeno Charolais je přirozeně méně tučné než plemeno Angus,“* upozorňuje MUDr. Václava Kunová, odborná garantka iniciativy Vím, co jím.

Tučné maso bez výčitek

Přestože **tučnější hovězí obsahuje nežádoucí nasycené mastné kyseliny** a přirozeně i transnenasycené mastné kyseliny, můžeme si i takový pokrm občas dát za předpokladu, že v daném dni **snížíme příjem těchto mastných kyselin** (špatných tuků) z ostatních zdrojů (například místo tučnějšího tvrdého sýra si dáme sýr **cottage**, či místo másla použijeme kvalitní margarín či rostlinný roztíratelný tuk). Mezi **velmi libová masa** se naopak řadí **zvěřina** a méně obvyklé maso **klokaní**. Při výběru drůbeže bychom se měli vyvarovat tučnějších částí, jakými jsou kuřecí křídla, kachní nebo husí stehna, naopak kachní prsa si občas můžeme dopřát bez výčitek. Mají totiž ve 100 g 4-10 g tuku, podle toho, zda jsou připravována bez kůže nebo s ní.

„*Obsahu tuku si nemusíme **vůbec všímat u ryb**. Zde platí, že čím tučnější ryba, tím větší přínos pro zdraví. Jde nám o to, abychom z ryb získali co nejvíce omega3 mastných kyselin. Mezi jejich nejbohatší zdroje patří losos, makrela, vhodné jsou i makrely uzené, sardinky, halibut i tuňák,*“ konstatuje Kunová.

Jogurty:

Smetanové jogurty (s 10 % tuku) jsou zbytečné. Na ty by si měli dávat pozor hlavně lidé se zvýšenou hladinou cholesterolu. Pokud si vybereme jogurt klasický polotučný (2-3,5 % tuku), bude to v pořádku. Oproti smetanovému ušetříme 7 g tuku na každých 100 g jogurtu bez újmy na chuti. Pokud bychom

šli do extrému a místo polotučného vybrali jogurt s 0 % tuku, ušetříme již jen pouhých 2,5 –3 g a při nulovém obsahu tuku už bohužel pocítíme **horší senzorické vlastnost**i. Tedy – nebude nám tolik chutnat.

Sýry:

Sýry jsou obecně zdrojem **vyššího množství tuku**. Záleží na druhu. Sýry tvarohové, přírodní typu cottage mají ve 100 g tuku kolem 5 g, více například mozzarella (19 g), Lučina (27 g), tvrdé sýry typu brie, gouda, madeland apod mají něco mezi 25-26 g. Sýr eidam se 30 % tuku v sušině obsahuje 15 g tuku na 100 g.

Ořechy:

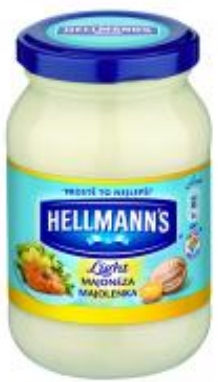
Ořechy jsou samozřejmě **zdrojem vyššího množství tuku** (průměrně 60 g /100 g). „*Nejtučnější jsou ořechy macadamia, které obsahují ve 100 g dokonce 72 g tuku. Ale ze zdravotního hlediska je konzumace ořechů v pořádku,10-30 g denně stačí, protože dodávají převážně preventivně působící mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny,*“ doplňuje Kunová.

Mléko:

V případě mléka záleží na tom, **kolik a jak často ho pijeme**. Jestliže si dáme

jednou nebo dvakrát za den kávu s mlékem, nevadí, bude-li to smetana s 12 % tuku. Pokud bychom ale chtěli pít mléko jako takové (a pozor třeba i na velká café latté), představují už **3 % tuku celých 30 g čistého tuku v 1 litru mléka** – tedy plnotučné mléko. Na častější pití ve větším množství je tak ideálním kompromisem **mléko polotučné** (1.5 % tuku).

Potraviny s vysokým obsahem tuku



Vhodnou variantou pro ochucení salátů je light majonéza, která nese logo Vím, co jím.

Přestože je to obecně známo, **velké množství tuku obsahují uzeniny**. Opět však s velkými rozdíly. **Šunka** může mít pouhé 2 g tuku/100 g, **salámy, paštiky, klobásy až 50 g ve 100 g**. Kromě již výše uvedených příkladů

obsahují hodně tuku například čokolády, , párky, některé hotové dresinky, sezamová pasta tahini, burákové máslo, pesto nebo kokosové mléko. U těchto potravin je nutné dbát na **velikost porce a nepřekračovat doporučené denní množství.** Např. majonéza obecně patří mezi potraviny s vyšším obsahem tuku (dle obsahu tuku 10- 85 g /100 g), ale v případě, že dodržíme velikost porce 15 g (ml) = 1 polévková lžíce, může být i tato potravina vhodnou součástí pestré vyvážené stravy, obzvláště v kombinaci se zeleninovým salátem, neboť je vyrobena z kvalitních rostlinných olejů, převážně řepkového a je vhodným zdrojem omega 3 mastných kyselin.

Jsou vhodnější light verze?

Chceme-li posoudit vhodnost dané potraviny, neměli bychom se spoléhat na označení ,,light", ale na **uvedené nutriční hodnoty**. Vzít klasický výrobek a jeho light variantu a posoudit, zda úspora stojí za to. A vzít v úvahu i hledisko chuťové. **Například majonéza „light"** je vhodnou variantou pro ochucení například salátů (ovšem v přiměřeném množství, tedy zhruba **jedna polévková lžíce na velkou mísu salátu**.) Chuťově nemusí lidem light produkty vyhovovat tak jako jejich neodlehčené plnotučné varianty a mají tendenci jíst větší množství (což je zejména díky vysokému glykemickému indexu těchto potravin). Sníte-li místo jednoho klasického jogurtu tři light jogurty, postrádá výběr lehké varianty smysl.

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