magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 12. 2014 | chjo

Tuky, které nám pomůžou ke zdraví a naopak

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tuky,-ktere-nam-pomuzou-ke-zdravi-a-naopak__s10010x8759.html

To, že bez tuků by se naše tělo neobešlo, je fakt, který si musíme připustit. Slovo tuk ve většině z nás vyvolává negativní pocity. Proč? Většina lidí bere tuk jako symbol obezity, neboli potraviny s velkým obsahem tuku jsou automaticky špatné. Není to ovšem tak.

Některé tuky jsou **pro naše tělo důležité a hlavně nepostradatelné.** Například některé tuky pomáhají udržet naše srdce zdravé. **Tuky tedy potřebujeme, ale měli bychom se je naučit rozdělovat na ty "dobré" a "špatné".**

Skryté nebo zjevné?

Tuky můžeme rozdělit například na tuky viditelné a skryté. **Viditelné tuky,** tedy ty, které si mažeme na chléb a pečivo a používáme k omaštění pokrmů. Například máslo, olej a margarín. Jednoduše řečeno všechny tuky, které jsou na **první pohled rozeznatelné zjistitelné**. Tyto tuky představují asi **třetinu konzumovaných tuků**. Zbylé **dvě třetiny** přijímáme **prostřednictvím ostatních** potravin a mnohdy o nich ani nevíme, nebo je v těchto potravinách ani neočekáváme. Tuky v nich označujeme jako tuky **skryté**. Největším

zdrojem skrytých tuků je tučné maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky a pekařské výrobky například některé druhy jemného a trvanlivého pečiva. Jedná se především o výrobky z listového těsta, smažené výrobky a oplatky nebo sušenky s tukovou náplní nebo polevou, dorty či zákusky.

Dobré a špatné tuky

„Tuky dobré i špatné mají stejnou energetickou hodnotu, stále to jsou tuky a v energetickém denním příjmu by se měly přijímat do 30-35 % celkového doporučeného příjmu energie, a to v závislosti na věku, pohlaví, na míře fyzické aktivity. Je důležité, aby se to i s těmi zdravými nepřehánělo, co se do celkového množství týče,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

"Dobré" tuky obsahují převahu **mononenasycených** a **polynenasycených** mastných kyselina příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu, pomáhají udržovat jeho normální hladinu. Pokud v naší stravě nahradí nasycené mastné kyseliny, mohou hladinu cholesterolu i snížit. Mononenasycené kyseliny se vyskytují v olivovém a řepkovém oleji, avokádu a v oříšcích, například v pistáciích, mandlích a kešu.

Dobré živočišné tuky hledejte v rybách

Další skupinu dobrých tuků tvoří polynenasycené mastné kyseliny, které jsou obsaženy převážně v rybách. Vyskytují se v nich **omega 3 mastné kyseliny**, které mají rovněž kladný vliv na hladinu cholesterolu, na srdečněcévní systém a hrají roli při ovlivňování funkcí mozku a očí. Jedná se převážně o tučné mořské ryby jako jsou: losos, ančovičky, sardinky a tuňák, jejichž obsah omega 3 mastných kyselin je vysoký. Můžeme tedy s jistotou říci, že přidáním ryb do našeho jídelníčku alespoň 2 x týdně bude pro naše zdraví prospěšné.

Polynenasycené mastné kyseliny z rostlin

„Omega 3 mastné kyseliny jsou také obsaženy v rostlinných zdrojích – např. lněném semínku a oleji, řepkovém oleji, sójových bobech, jde o tzv. rostlinné omega 3.“ dodává nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová. Další skupinou "dobrých" tuků jsou **polynenasycené mastné kyseliny**, které obsahují **omega 6 mastné kyseliny**. Ovlivňují zdraví kůže, vlasů, nehtů a pomáhají navození hormonální a emocionální rovnováhy. Vyskytují se v sezamu, slunečnicových semínkách, sóje a v některých kvalitních margarínech. Všechny tyto tuky jsou zdraví prospěšné.

Špatné tuky se snažte omezit

"Špatné" tuky jsou ty, které obsahují velké množství **nasycených mastných kyselin** a **trans mastných kyselin**. Právě tyto tuky jsou v případě jejich nadbytečné konzumace pro náš organismus škodlivé. Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, mají negativní vliv na srdeční a cévní systém, jsou příčinou obezity.

Nasycené tuky se objevují v potravinách jako je máslo, tučné sýry, tučná masa, plnotučná mléka a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, ztužené tuky, paštiky. Dále také ve sladkém pečivu a sladkostech, jako jsou koláče, koblihy, zákusky, dorty, ale i v polevách na müsli tyčinkách, které se nám na první pohled můžou jevit jako zdravá svačinka.

Logo Vím, co jím najedete na margarínu Flora.

Máslo bychom měli nahrazovat kvalitními margaríny (rostlinnými roztíratelnými tuky), které obsahují vysoký podíl polynenasycených mastných

kyselin.

Další špatné tuky jsou právě trans mastné kyseliny, které se vyskytují převážně ve zpracovaných potravinách, jako jsou sladká pečiva, náhražky čokolád nebo v některých tucích na smažení a pečení (hydrogenované ztužené tuky).

Nutno podotknout, že špatné tuky z jídelníčku zcela vyřadit nelze. Ať už chceme nebo ne, jsou všude kolem nás a nevyhneme se jim. Proto je dobré zvolit zlatou střední cestu. "Dobré" tuky s obsahem polynenasycených a mononenasycených mastných kyselin by měly tvořit 2/3 tuků z celkového doporučeného denního množství. "Špatných" tuků, ve kterých se objevují nasycené mastné kyseliny a trans mastné kyseliny, bychom měli sníst maximálně 1/3 z celkového doporučeného denního množství.

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