magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 4. 2015 | tep

Jaké jsou nejčastější mýty o margarínech?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jake-jsou-nejcastejsi-myty-o-margarinech__s10010x9070.html

Margaríny bývají mylně považovány za umělé a levné náhrady másla. Někteří je i neprávem obviňují z obsahu rizikových trans mastných kyselin. Ve skutečnosti představují správnou cestu, jak navýšit příjem dobrých tuků – tedy zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin.

Pro zdraví člověka je optimální, aby **většinu přijímaných tuků tvořily rostlinné tuky**. *„Proto bychom měli k namazání na chléb a pečivo přednostně používat kvalitní margaríny a roztíratelné tuky. Do teplé kuchyně se nejlépe hodí řepkový olej, do salátů pak olivový nebo olej z ořechů a semen,“* říká dietoložka Karolína Hlavatá. Pro krátkou tepelnou úpravu, jako je restování, jsou vhodné také margaríny s vysokým podílem tuku nebo speciální tekuté margaríny. Do jídelníčku doporučuje odbornice zařazovat **ořechy a semena - nejlépe nepražené a nesolené**.

Mýtus: Margaríny jsou umělé

Margarín, stejně jako máslo, je vyroben ze surovin pocházejících z přírody. Jde o směs kvalitního rostlinného oleje, rostlinného tuku a vody. *„Častým argumentem proti je skutečnost, že se na výrobu používá*

kromě různých rostlinných olejů i palmový olej. Ten je tvořen hlavně nasycenými mastnými kyselinami, jejichž zvýšená konzumace má vliv na zvýšení hladiny cholesterolu v krvi a tím zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Palmový olej je však v margarinech ve směsi s jinými rostlinnými oleji a celkové složení mastných kyselin u kvalitních margarinů odpovídá výživovým doporučením,“ vysvětluje Karolína Hlavatá.

Důvodem pro využití palmového tuku jsou jeho technologické vlastnosti - **drží výrobek pohromadě**. *„Vyřeší se tak problém s přídavkem částečně ztužených tuků, které jsou zdrojem trans mastných kyselin,“* zmiňuje Hlavatá.

Je tedy vždy důležité **sledovat celkový obsah tuku a zastoupení jednotlivých mastných kyselin ve výrobku**, neboť to je **rozhodujícím parametrem vlivu na naše zdraví,** proto je důležité vedle surovinového složení sledovat i **tabulku nutričních hodnot**.

Jak se vyrábí margarín

- Palmový olej se podílí na struktuře margarínu. Používá se proto, aby margarín dobře spočetl na tvaru a současně dobré roztíratelnosti.
- Při výrobě dochází k zahřátí tukové násady (směs různých olejů např. řepkový, slunečnicový, lněný a palmového oleje, a dále i v tuku rozpustných složek např, vitamíny, aromata), která se intenzívně mísí s vodou a ve vodě rozpustnými složkami např. mléčné složky, sůl, kyseliny citronová. Je třeba, aby spolu jednotlivé složky dobře držely. Využívá se proto emulgátorů - při domácí výrobě margarínu je to například vaječný žloutek, přirozeně obsahuje totiž lecitin, jeden z často užívaných emulgátorů.

Mýtus: Obsahují nebezpečný cholesterol

Margaríny a máslo do jednoho pytle neházejte. *„Na rozdíl od másla nebo sádla totiž **margaríny neobsahují cholesterol**. Mají i výhodné složení mastných kyselin s vysokým podílem polynenasycených mastných kyselin,“* zmiňuje dietoložka. Kladně hodnotí také vyvážené množství omega 3 a 6 mastných kyselin.

Například rostlinný tuk Flora Pro.activ je navíc obohacen o aktivní složku - rostlinné steroly. **Konzumace 1,5 -2,4 g rostlinných sterolů za den vám sníží během dvou až tří týdnů hladinu cholesterolu o 7-10 procent**. V praxi se jedná přibližně o 30 g Flora Pro.activ, to jsou 3-4 lehce namazané krajíce chleba.

Margaríny často obsahují také vitamin D, který je potřebný nejen pro správné vstřebávání vápníku, ale uplatňuje se i v **prevenci autoimunitních a nádorových onemocnění**.

Máslo i margaríny obsahují vitamin A. Oproti máslu je díky rostlinným olejům obsažen rovněž **vitamin E**.

Mýtus: Jsou zdrojem velkého množství tuku

Margaríny se vyrábějí o různém obsahu tuku. Výrobky se sníženým obsahem tuku (20-30 procent) jsou vhodnou součástí i při redukčních a diabetických dietách. Takové jsou ideální pro studenou kuchyni. Margaríny s vyšším obsahem tuku je možné využít i na rychlou tepelnou úpravu, například restování zeleniny - 70 procent tuku obsahuje například Flora Gold.

Mýtus: Margaríny obsahují rizikové trans mastné kyseliny

Kvalitní margaríny se dnes vyrábějí **moderními technologickými postupy**, při kterých **rizikové trans mastné kyseliny nevznikají**.

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