magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 7. 2015 | bse

Dieta = žádné tuky. Omyl!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dieta-=-zadne-tuky.-Omyl!__s10010x9257.html

Rozhodnout se zhubnout a začít zdravě žít je jedna z nejlepších věcí, která vás může napadnout. Ale musíme uvažovat reálně. Je nutné pro hubnutí omezit doopravdy vše?

Když se řekne tuky, každý z nás hned zpozorní a představuje si všechny ty faldíky, které mu na těle překáží a hyzdí ho. Proto první, co nás při snaze zhubnout napadne je nutnost omezit příjem tuků. To je ale omyl! **Tuky jsou pro fungování lidského organismu nepostradatelné. Důležité je ale vybírat ty správné.**

Proč tuky v organismu ano!

Tuky v těle plní celou řadu úkolů, které ničím jiným nenahradíte. Tuk je bohatá zásobárna energie, je velice důležitý pro normální růst a vývoj buněk a také slouží jako transportní systém pro důležité vitamíny rozpustné v tucích. A samozřejmě chrání naše tělo před chladem. *"Naše tělo se bez tělesného tuku prostě neobejde,"* říká nutriční poradkyně Mgr. Zuzana Douchová. **Obecně lze říci, že naše tělo pouze ohrožuje vysoký příjem špatných tuků a naopak nízká konzumace těch dobrých.**

Které tuky vynechat?

I vyvážená redukční dieta obsahuje 30 % tuků. Ale je veliký rozdíl, jaké tuky zvolíme. **Při dietě je vhodné omezit právě ty tuky, jejichž nadměrný příjem vede ke vzniku obezity a nadváhy či k srdečním infarktům a mozkovým mrtvicím.** K těmto tukům patří trans-tuky, neboli částečně

ztužené tuky (najdete je v , některých průmyslově vyráběných potravinách, v dnešní době hlavně v sladkostech či v sušenkách) a nasycené mastné kyseliny obsažené například v tučném mase, másle, sádle, uzeninách, tučnějších sýrech a mléčných výrobcích.

Jaké tuky určitě zařadit?

„Tuky, které našemu tělu prospívají a jsou pro něj nezbytné, jsou ty, které obsahují převážně nenasycené mastné kyseliny, zejména polynenasycené mastné kyseliny z řady omega 3 a 6,“ upozorňuje Douchová. Tyto mastné kyseliny přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím pomáhají udržovat vaše srdce zdravé.

Dobré tuky můžeme najít například ve lněném a sezamovém semínku, ořeších či avokádu. Také se vyskytují ve kvalitních margarínech, které jsou označeny logem Vím, co jím, například Rama nebo Flora. Dále dobré tuky nalezneme

v kukuřici, pšeničných klíčkách nebo olejích z řepky, oliv nebo rakytníku.

Z živočišných tuků se určitě nevyplatí vynechávat tuky z tučných mořských ryb – tuňáka, lososa, sledě, makrely či sardinek.“ *Maso by však mělo být čerstvé,“* dodává Douchová.

Ideální dieta?

V případě kombinace tuků a diet je tedy vhodné tuky nevynechávat. **Je důležité do jídelníčku zařadit ty dobré, bez kterých se normální chod našeho těla neobejde. Naopak je vhodné omezit, nebo naprosto vynechat tuky nezdravé – trans.** A samozřejmě je důležité dietu kombinovat s vhodnou fyzickou aktivitou.

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