magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 7. 2015 | bse

Margarín vs. máslo

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Margarin-vs.-maslo__s10010x9274.html

Nekonečný souboj odvěkých rivalů. Proč je margarín zdravější než máslo a na co bychom se měli zaměřit při výběru?

Máslo

Výrobek ze sladké nebo zakysané smetany. **Aby mohl být výrobek označen názvem máslo, musí obsahovat 80 – 90% mléčného tuku, maximálně 16% vody a nanejvýš 2% tzv. tukuprosté mléčné sušiny.** Spousta lidí ho upřednostňuje především pro jeho chuť, která je ve srovnání s margarínem jasným vítězem. Ale v případě složení tomu tak již není. Tento boj vyhrává na plné čáře kvalitní margarín. I tak ale není nutné máslo z jídelníčku zcela vyřadit. Stačí konzumaci omezit a dopřát si ho v rozumných dávkách. **Záleží na tom, kolik živočišných tuků již konzumujeme v skryté formě v mase, masných a mléčných výrobcích. Pokud jich sníme více, měli bychom máslo konzumovat jen výjimečně nebo je úplně vynechat.**

Máslo obsahuje vysoký podíl špatných tuků - nasycených mastných kyselin pocházejících z mléčného tuku (více než 60%) asi 3 % trans mastných kyselin. Nasycené mastné kyseliny naše tělo nepotřebuje přijímat v potravinách. Tělo si je umí vytvářet samo. **Jejich nadměrná konzumace způsobuje růst hladiny cholesterolu v krvi a vznik srdečně – cévních onemocnění.** Máslo obsahuje srovnatelné množství vitamínů A a D jako margarín, ale oproti margarínu obsahuje mnohem méně vitamínu E, neboť ten pochází převážně z rostlinných zdrojů. V olejích je totiž vitamín E obsažen přirozeně. Vyšší obsah vitamínu E je jednou z výhod rostlinných tuků oproti

máslu.

Margarín

První margarín se objevil před více než 150 lety a název dostal na základě své perlové barvy. Název margarín byl odvozen z latinského názvu pro tuto barvu – margarita.

Margaríny bývají někdy mylně považovány za náhražky másla. Ale není tomu tak. Ve skutečnosti představují tu správnou cestu, po které se vydat pokud chceme zvýšit konzumaci dobrých tuků – nenasycených mastných kyselin. **Margaríny jsou vyrobeny z kvalitních surovin, pocházejících z přírody – z kvalitních rostlinných olejů, tuků a vody. Nejedná se tedy o žádnou „umělotinu“, jak se stále většina spotřebitelů domnívá.**

*„Na rozdíl od másla nebo sádla kvalitní **margaríny, vyrobené z rostlinných olejů a tuků, neobsahují cholesterol**. Mají i vyvážené složení mastných kyselin s vysokým podílem polynenasycených mastných kyselin,“* zmiňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Ale i mezi margaríny je důležité vybírat. Mohou se například lišit celkovým množstvím tuku, ale i jeho kvalitou, obsahem soli, obsahem jednotlivých mastných kyselin, z nichž je nejdůležitější věnovat pozornost polynenasyceným mastným kyselinám omega 3 a omega 6, které jsou potřebné např. pro normální růst a vývoj dětí. **Výrobky s vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6 přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím pomáhají udržovat srdce zdravé.** Vždy je nutné upřednostňovat výrobky s co nejvyšším obsahem nenasycených a s co nejnižším obsahem nasycených mastných kyselin. **Za iniciativu Vím, co jím doporučujeme výrobky Rama a Flora , které jsou označeny logem.**

Závěr?

Pokud se cítíte být ve skvělé kondici a nemáte žádné zdravotní potíže, máslo ze svého jídelníčku vyřadit zcela nemusíte. Nicméně i tak je dobré mít doma v lednici obě varianty a jejich konzumaci střídat. **Pokud trpíte vysokým**

krevním tlakem, zvýšeným cholesterolem, cukrovkou či chorobou cév, vsaďte na margarín a máslo raději vynechejte úplně.

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