magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 11. 2015 | bse

Tuky a jejich vliv na hladinu cholesterolu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tuky-a-jejich-vliv-na-hladinu-cholesterolu__s10010x9444.html

Cholesterol je látka doprovázející tuky, která je velmi důležitou součástí lidského organismu. Je základní stavební jednotkou membrán buněk a také výrazně přispívá k tvorbě hormonů a vitamínu D. Problém nastává až při jeho příliš vysoké koncentraci v těle. Ta s sebou nese mnoho zdravotních rizik, které se týkají především onemocnění srdce a cév. Mezi ně patří i srdeční infarkt, ateroskleróza a mozková mrtvice. Každoročně tyto onemocnění vezmou život více lidem, než rakovina. Když známe rizika i způsob, jakým jim předcházet, proč se jimi neřídíme?

Vysoký cholesterol v krvi je již dlouhodobě zkoumané téma. **Mnoho vědeckých studií jednoznačně prokázalo souvislost konzumace nasycených mastných kyselin s vysokým obsahem cholesterolu v krvi a tím i rizikem vzniku aterosklerózy.** Dále se ukazuje, že v zemích s vyšší spotřebou živočišných tuků, které nasycené mastné kyseliny obsahují, je výrazně vyšší výskyt kardiovaskulárních chorob. **Je proto tedy důležité dávat si pozor, které tuky konzumujeme.**

Tuky, které raději omezujte – nasycené mastné kyseliny

Vyskytují se převážně v tucích živočišného původu. Ale můžeme je také objevit i v tucích rostlinných, tzv. tropických tucích (kokosový, palmový). V tomto případě je však nutné rozlišovat, kolik těchto tropických tuků výrobek

obsahuje. **Pokud jsou uvedeny ve složení výrobku, je nutné se v tomto případě řídit tabulkou výživových údajů a upřednostňovat výrobky s převahou nenasycených mastných kyselin.**

Nasycené mastné kyseliny přispívají ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. **Měli bychom jich přijímat jen jednu třetinu z celkového doporučeného množství mastných kyselin za den.** Jsou obsaženy například v **másle, sádle, ale také v tučných mléčných výrobcích, uzeninách a tučném masu.** Pozor bychom si měli dávat také na čokolády s nízkým obsahem kakaa, které také obsahují špatné tuky.

Které tuky přijímat – nenasycené mastné kyseliny

Dobré tuky můžeme najít převážně v rostlinných olejích a výrobcích z nich vyrobených. **Pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a snižují riziko onemocnění srdce.** Také podporují správný růst a vývoj dětí. Obsahují především mononenasycné a polynenasycené mastné kyseliny.

Tuky s obsahem nenasycených mastných kyselin by měly tvořit až dvě třetiny z doporučeného množství tuků, které za den přijmeme. Najdeme je například **v tučných mořských rybách**, jako je **tuňák, makrela**

nebo sardinky ale také i pstruh a rostlinných roztíratelných tucích. Nejlepší je používat **kvalitní margaríny a z olejů řepkový, slunečnicový, sójový a olivový. Arašídy, vlašské ořechy a olejnatá semínka** obsahují tyto dobré tuky také.

	Margarínem proti vysokému cholesterolu První margarín se objevil před více než 150 lety. Nejedná se o náhražku másla, ale o správnou cestu, po které se vydat pokud chceme zvýšit konzumaci nenasycených mastných kyselin a tím snížit hladinu cholesterolu v krvi. **Některé obsahují i aktivní složku rostlinné steroly, které zabraňují vstřebávání části cholesterolu ze střeva do krve a tím snižují hladinu cholesterolu v krvi.**	

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