**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 27. 7. 2016 | vcj

# Mýty o tucích

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Myty-o-tucich__s10010x9853.html

Tuky do našeho jídelníčku patří. Dávno neplatí, že bychom se měli tukům, i v případě hubnutí, vyhýbat. Měly by tvořit okolo 30% našeho denního energetického příjmu. Jen je důležité vědět, které tuky si máme vybírat.

**Tuky živočišného původu, ať už ve formě skryté například v masu a mléčných výrobcích, nebo ve formě másla a sádla, bychom měli omezovat.** Tuky živočišného původu totiž obsahují cholesterol a velké množství nasycených mastných kyselin, které mají při nadměrné konzumaci negativní dopad na náš kardiovaskulární systém. **Výjimkou je tuk ryb, ten je**

**složením podobný tukům rostlinným a obsahuje zdraví prospěšné omega 3 mastné kyseliny, proto by měly do našeho jídelníčku ryby patřit dvakrát týdně.**

**Naopak tuky rostlinného původu ve formě ořechů, avokáda nebo kvalitních rostlinných olejů a margarínů bychom měli do své stravy zařazovat více.** I tady ale existují výjimky, a to jsou tuky tropických palem. Kvalitní rostlinné tuky obsahují hodně zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin a některé i významné množství omega 3 mastných kyselin. Rostlinné tuky také neobsahují cholesterol.

## O tucích se dočteme mnoho mýtů.

Zdroj: Potravinová pyramida ze Shutterstock

## Mýtus: Margarín je umělá potravina

Jeden čas se šířila informace o tom, že margarínu chybí jediná molekula, aby se z něj stala umělá hmota. Potraviny musí splňovat přísná legislativní kritéria a musí být pro lidi bezpečné. Už jen z toho je zřejmé, že margarín nemůže být umělou hmotou. **„Margaríny nejsou umělé, syntetické tuky. Jsou směsí rostlinných olejů a vody, vyrábějí se mechanickým způsobem podobným jako při výrobě másla,“** vyvrací jeden z nejrozšířenějších mýtů profesorka Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, odborná garantka iniciativy Vím, co jím.

## Mýtus: Margaríny obsahují hodně trans mastných kyselin

Trans mastné kyseliny jsou ve větším množství zdraví škodlivé a měli bychom se jim raději vyhýbat. Ani původní margarín, který se vyráběl za dob Napoleona, neobsahoval trans mastných kyselin ve významném množství. Základní surovinou byl totiž hovězí lůj a ten má relativně nízký obsah transmastných kyselin, přirozeně vznikajících při trávení potravy v žaludku přežvýkavců. Později se o vysoký obsah trans mastných kyselin v margarínu zasloužilo používání částečně ztužených tuků.

**V současné době se ale při výrobě margarínů používají zcela jiné suroviny na bázi rostlinných olejů. Trans mastných kyselin tyto výrobky obsahují minimum do 1 %, což je méně než v másle**, které jich obsahuje 2,5 – 3 %. Na trhu se najdou ojedinělé výjimky méně významných značek v kategorii rostlinných tuků určených na pečení a smažení, které obsahují přibližně 4% transmastných kyselin.

## Mýtus: Margarín škodí zdraví, protože obsahuje palmový olej

Je pravdou, že tukům jako je palmový, ale hlavně palmojádrový a kokosový, bychom se měli raději vyhýbat. **„Z výše vyjmenovaných tuků je palmový ten nejvhodnější. Obsahuje kolem 50% nasycených mastných kyselin, zatímco palmojádrový 80% a kokosový 90%“**, upřesňuje Jana Dostálová.

Na druhou stranu tyto tuky mají oproti ostatním olejům výhodu při technologickém zpracovaní, protože jsou za běžných podmínek tuhé. Aby margarín – směs olejů a vody – držel pohromadě, používají se emulgátory, stabilizátory, ale částečně i palmový tuk. Palmového tuku v margarínech se přesto bát nemusíme. Převahu v těchto výrobcích mají oleje s pozitivním složením, jako jsou oleje řepkový, slunečnicový a někdy i lněný.

## Mýtus: Kokosový tuk je zdraví prospěšný

O kokosovém tuku se často mluví jen v samých superlativech. Přitom kokosový tuk obsahuje 90% nasycených mastných kyselin z celkového obsahu tuku, což je nejvíce ze všech rostlinných, ale i živočišných tuků. Z toho vyplývá, že **s kokosovým tukem,** ať už je v čisté podobě nebo v potravinách, jako je kokosové mléko, kokosové výrobky, **bychom měli šetřit.**

## Mýtus: Olej slunečnicový – ten nejlepší z olejů

Slunečnicový olej patří mezi oblíbené oleje v českých domácnostech. **Z pohledu zastoupení omega 3 a omega 6 mastných kyselin je ale nejlepší volbou olej řepkový.** Hned za ním vede z běžně dostupných olejů olej olivový. Navíc slunečnicový olej se oproti dvěma zmiňovaným rychleji přepaluje, takže na dlouhodobé smažení není vhodný.

---

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