magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 8. 2016 | vcj

5 rad, jak porozumět rostlinným tukům

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-rad,-jak-porozumet-rostlinnym-tukum__s10010x9925.html

Ing. Petr Havlíček: "Stravu je potřeba přizpůsobit tomu kdo jsme, jací jsme, jakým způsobem žijeme, jaké máme genetické dispozice a jaký je náš aktuální zdravotní stav a aktuální fyzické aktivity."

1. Výběr tuků přizpůsobte svému životnímu stylu.

Naši pradědečci neseděli 8 hodin v kanceláři. Nejezdili autem. Neměli maso 2x denně. Jejich fyzická aktivita byla mnohem větší než dnes. Jejich jídelníček se tak mohl spíše podobat jídelníčku sportovců. V tom je vyšší zastoupení energie a tuků vyváženo energetickým výdejem. **Většina z nás sedí v kanceláři a tomu by se měl jídelníček přizpůsobit.** Preferovat by se měly rostlinné

oleje a kvalitní produkty z nich vyrobené, z živočišných tuků pak 2x týdně zařadit ryby.

2. Čtěte obaly

Pokud se na obale ve složení potraviny dočtete, že výrobek obsahuje částečně ztužené tuky, nedejte se nalákat nízkou cenou a raději zvolte jinou variantu. **Částečně ztužené tuky** obsahují trans mastné kyseliny, které by se měly v jídelníčku vyskytovat v co nejmenším množství. Samotného ztužování se ale bát nemusíte. **Plně ztužené tuky** sice obsahují nasycené mastné kyseliny, které by měly tvořit maximálně třetinu přijatých tuků, ale trans mastné kyseliny v nich nejsou. **Kde najdete částečně ztužené tuky, se dozvíte ve videu Ing. Petra Havlíčka.**

3. Udělejte si jasno v terminologii

Pokrmové tuky jsou stoprocentní tuky, používají se převážně na smažení a pečení (např. Omega). Dříve se jim říkalo také „ztužené“. To je ale přežitek, i tyto tuky se obejdou bez ztužování.

Mezi **roztíratelné tuky** patří **mléčné tuky** (máslo), **rostlinné tuky** (margariny) a **směsné tuky** (obsahující mléčný tuk a rostlinné oleje a tuky).

Jiné živočišné tuky (např. sádlo) se při výrobě roztíratelných tuků již nepoužívají. Rostlinné tuky jsou balené v kelímku nebo folii. V těch v kelímku převažují zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny a obsah trans mastných kyselin je nutričně nevýznamný (menší než u másla). Margaríny ve fólii mají více nasycených mastných kyselin, protože jsou určené na pečení nebo přípravu krémů a zde je potřeba tužší konzistence. Některé méně známé značky balené ve fólii, mající relativně nízký podíl na trhu, mohou ještě obsahovat trans mastné kyseliny okolo 4 %.

4. Nebojte se cizích názvů

Se zpracováním rostlinných olejů jsou spojena slova jako rafinace, transesterifikace či interesterifikace. Složitá cizí slova ale skrývají jednoduché procesy.

Rafinace představuje čištění olejů. Při rafinaci zbavíme olej nežádoucích látek, které snižují jeho kvalitu a trvanlivost. Částečně se odstraní i některé látky prospěšné. Díky rafinaci získáme chuťově neutrální oleje vhodné pro tepelnou úpravu. Výživová hodnota rafinovaných a za studena lisovaných olejů se moc neliší.

Transesterifikace nebo interesterifikace jsou pojmy, které někdo nazývá jako moderní způsob ztužování. To je omyl - ke ztužování nedochází. Jedná se o proces, kdy ze dvou olejů a tuků vzniká jiný, s odlišnými funkčními vlastnostmi.

Při výrobě dochází díky enzymům ke stejným dějům jako při trávení tuků v našem organismu. Biochemické procesy jsou ve výrobě potravin běžné např. i v mlékárenském, kvasném, pekárenském i masném průmyslu.

5. Používejte rostlinné oleje a tuky na studenou i teplou kuchyni

Na studenou kuchyni používejte tzv. panenské oleje, lisované za studena. Pro tepelnou úpravu je nejvhodnější řepkový olej.

V 90tých letech minulého století u nás poklesla o polovinu konzumace másla, snížila se spotřeba sádla, vepřového a hovězího masa, naopak vzrostla spotřeba drůbežího masa a zvýšila se i spotřeba rostlinných olejů. Tím se výrazně změnila skladba mastných kyselin ve stravě - nasycené mastné kyseliny byly nahrazeny nenasycenými. **Současně poklesla úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění. Je to náhoda?**

Podívejte se na video specialisty na výživu Ing.

Petra Havlíčka, který uvádí na pravou míru nejčastější bludy o rostlinných tucích.

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