magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 8. 11. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Tučné nástrahy v jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tucne-nastrahy-v-jidelnicku__s10012x10076.html

Tuk patří mezi nedílnou součást vyvážené stravy, dokonce by se dalo říct, že bez tuku se neobejde život. Pro správné fungování organismu potřebuje člověk tzv. esenciální mastné kyseliny, které se nachází v rostlinných olejích, ořeších, semenech a rybách. Tuky poskytují oproti sacharidům a bílkovinám dvojnásobek energie, proto se omezení tuku využívá především v redukčních režimech.

Zdroj: Pozor - nástrahy! ze Shutterstock

Tuky hrají v jídelníčku podstatnou roli

Nicméně dobám, kdy byly nesmírně populární přísné nízkotučné diety,

již odzvonilo. Ukázalo se totiž, že dlouhodobé dodržování nízkotuční stravy není snadné, zejména ve společnosti, kde jídlo číhá doslova na každém kroku. V současnosti je kladen důraz především na složení tuků, resp. zastoupení mastných kyselin. **Tuky celkem by měly hradit 30 % z celkového energetického příjmu, což je při příjmu 8500 kJ 67 g tuku.** Převažovat mají mononenasycené a vícenenasycené mastné kyseliny. Pokud chceme těmto doporučením dostát, je potřeba přemýšlet, co jíme. Podívejme se na několik tukových nástrah, které mohou zhatit naši snahu o štíhlou linii.

Tučné nástrahy

Uzeniny

Sníst 100 g čabajky znamená vyčerpat si 2/3 denního doporučeného příjmu tuků a přitom do sebe dostat převážně méně prospěšné nasycené mastné kyseliny. Podobně na tom jsou všechny prakticky všechny trvanlivé salámy, paštiky a tučná masa. **Asi největším dietním „hříchem“ je dávat tuk na tuk, což je v praxi např. krajíc chleba pomazaný máslem a na něm paštika nebo tvrdý salám.**

Smetanové mléčné výrobky a sýry

Nové trendy ve výživě radí neupřednostňovat výhradně nízkotučné varianty, nicméně smetanové výrobky jsou zbytečným luxusem. Pokud však pojmete např. bílý smetanový jogurt s hrstí malin a pár ořechy jako dezert, je to jistě vhodnější varianta než kobliha. Značné množství tuku najdeme v mnoha typech sýrů. **Horní hranicí pro obsah tuku by měly být sýry do 45 % tuku v sušině.** Pokud milujete velmi tučné sýry, dopřejte si menší množství nebo uberte na tuku v jiných jídlech během dne.

Ořechy a semínka

Ano, jsou zdravá, ale i zdravého s mírou. Sníst 100 g sáček lískových ořechů znamená sníst celodenní příděl tuku. Mezi ořechové přeborníky se řadí makadamové ořechy, které mají ve 100 g dokonce 76 g tuku. **Ořechy a semena jsou navzdory vysokému obsahu tuku zdraví velmi prospěšné, protože se většinou vyznačují příznivým složením mastných kyselin a obsahem celé řady vitaminů a minerálních látek.** Např. pro pokrytí denní dávky antioxidačně působícího selenu stačí sníst 2 para ořechy. **Podle doporučení kardiologických společností bychom týdně měli sníst 150 g ořechů, na jednu porci se počítá 25 – 30 g.**

Olivy a olivový olej

Olivy jsou tučné? Vcelku častý dotaz od pacientů v obezitologické ambulanci. **Ano, jsou, v případě zelených oliv se jedná i o solnou bombu.** Co se týká olivového oleje, zde je to podobné jako s ořechy – je přece zdravý, takže množství uškodit nemůže. Olivový olej sice zdravý je, ale po stránce energie je zcela lhostejné, zda si vezmete lžíci oleje nebo lžíci sádla. Při tepelné úpravě je důležité s olejem šetřit, důsledně používejte k odměřování lžíce (1 lžíce = 10 g) nebo lžičky (1 lžička = 5 g).

Oplatky a sušenky

V případě oplatek a sušenek se vyplatí číst složení výrobku dvojnásob. **Někdy je totiž tuk dokonce na prvním místě ve složení výrobku!** Zpravidla se jedná o tuky nutričně méně výhodné, jako je tuk palmový, kokosový nebo z jiných druhů tropických rostlin. Možná také budete překvapeni, že čím vyšší obsah kakaa v čokoládě, tím vyšší obsah tuku. **Kalorickou bombou jsou croissanty plněné čokoládou a koblihy.**

Majonézové saláty

Majonéza sama o sobě špatná není, její hlavní surovinou je řepkový olej, ale samozřejmě má vysokou energetickou hodnotu. Zvlášť tučné a tedy i energetické jsou různé saláty, zejména pokud se kombinuje majonéza s uzeninou. Nenechte se ale zmýlit tím, že na obale výrobku najdete „s jogurtem“. Zejména v případě rybích salátů je zajímavé, že salát v majonéze je energeticky i tukově chudší než jogurtová varianta. Zvlášť půvabný je fakt, že u jogurtové varianty je na prvním místě ve složení majonéza,

---

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