magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 20. 7. 2016 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Tuky ve výživě - jak se v nich vyznat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tuky-ve-vyzive---jak-se-v-nich-vyznat__s10012x9847.html

Tuky mají v lidské výživě významnou pozitivní, ale někdy i negativní úlohu. Záleží na množství přijatého tuku a jeho složení. Složení mastných kyselin (MK) přijatého tuku hraje významnou roli v prevenci řady onemocnění, především onemocnění srdce a cév.

Význam tuků v potravinách

- Podle současných znalostí má **složení mastných kyselin** významnější roli než množství přijatého cholesterolu, a proto je složeni mastných kyselin přijímaných tuků nutné věnovat pozornost.

To je důvodem, proč je vhodné v relativně krátkých časových intervalech provádět monitoring složení mastných kyselin tukových výrobků na našem trhu a doporučovat spotřebiteli, které tukové výrobky by si měl vybrat. Jednoznačně **nejrizikovější skupinou MK jsou trans-nenasycené mastné kyseliny** (TMK), které se uplatňují zejména při vzniku nemocí srdce a cév a diabetu II. typu.

V současné době již výrobci přestávají používat **částečně ztužené tuky**, které byly jejich hlavním zdrojem, a proto obsah TMK v potravinách významně klesl. Druhou skupinou s negativním dopadem na lidské zdraví (onemocnění srdce a cév) jsou **nasycené mastné kyseliny** a jejich příjem bychom měli také omezovat. Hlavními zdroji nasycených MK jsou, s výjimkou rybích tuků, tuky živočišné.

I když živočišné tuky nemají z hlediska výživového příliš příznivé složení není důvod, aby je zdravý člověk ze své stravy vylučoval. Živočišných tuků zkonzumujeme velké množství prostřednictvím masa a mléka a masných a mléčných výrobků, a proto bychom jako pomazánku na pečivo měli raději používat tuky rostlinné, které jsou dobrým zdrojem esenciálních (nezbytných) nenasycených mastných kyselin.

- Nejnovější **výživová doporučení** ve většině zemí kladou na snížení

příjmu nasycených mastných kyselin velký důraz.

Prospěšné nenasycené MK

- Mastné kyseliny nenasycené, zejména polyenové řady n-3 (omega-3), jsou pro naše zdraví prospěšné.

Zdroji nenasycených MK jsou **rostlinné oleje** s výjimkou olejů z tropických palem (kokosový, palmový, palmojádrový aj). Poměr konzumovaných rostlinných a živočišných tuků by měl být 2:1.

Nesmíme zapomenout, že i tuků s příznivým složením bychom neměli konzumovat velká množství - pro průměrného dospělého člověka je to přibližně **70 gramů za den.**

Hlavní rozdíl mezi stravou našich předků je v tom, že konzumujeme příliš mnoho potravin, zejména živočišného původu a cukru. Při nižším příjmu energie a živin měli naši předkové daleko větší energetický výdej - fyzicky pracovali. To jsou hlavní příčiny stoupajícího výskytu obesity a nemocí závislých na výživě, především nemocí srdce a cév, cukrovky i některých nádorových onemocnění.

Co sledovat na etiketě potravinářského výrobku

Při výběru potravin bychom měli sledovat tabulku nutričních (výživových) hodnot, a to jak obsah tuku, tak obsah nasycených mastných kyselin, a vybírat výrobky s jejich nízkým obsahem. Nízký obsah nasycených a trans mastných kyselin ve výrobku zaručuje logo VCJ.

Sledujte na videu

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