

Sledovat tuk se vyplatí. Jak na to?

Tuky jsou nedílnou součástí naší každodenní stravy. Přestože je nutně potřebujeme pro správné fungování organismu, jejich přemíra nám může škodit. Jak se tomu vyhnout? Sledovat, kde, kolik a jakých tuků přijímáme.



Tuk, který nevidíme

Velké množství tuku, které za den přijmeme, získáme v potravinách, jež nejsou na první pohled tučné. Co třeba takové oplatky nebo sýry? Možná jste to nečekali, ale právě v těchto potravinách přijímáme skutečně i tuk. Jaký? Často ten, který bychom ve stravě měli omezovat. **Proto dávejte přednost těm potravinám, které obsahují rostlinné tuky.** Ovšem pozor – vyhněte se potravinám, v jejichž složení najdete tuky ztužené. Nejčastěji jsou to příliš levné čokoládové cukrovinky.

Podíl tuku a jeho druh skoro vždy zjistíte na obalech potravin. Pokud se množství celkového tuku téměř rovná množství nasycených mastných kyselin, zkuste hledat alternativu, v níž bude podíl nasycených tuků co nejnižší.

Namažte si zdravě

Omaštěné potraviny většinou chutnají lépe. Ano, tuk je významným nositelem chuti. Nejen proto si mažeme housku, zakapeme olejem těstoviny nebo saláty, máslem ochucujeme steaky... Je to prostě dobré. S každým namažáním housky však zvyšujete svůj denní příjem tuků. **A tuky by měly hradit pouhých 30–35% z celkového doporučeného denního příjmu energie** (referenční hodnota příjmu u dospělé osoby činí 8400 kJ/2000 kcal).



Abyste si mohli dopřát tolik mazání chleba, kolik jste zvyklí, vybírejte si tuky, které prokazatelně vašemu zdraví prospívají – jsou to tuky nenasyčené, tedy zpravidla rostlinného původu.

Jaké tuky vybírat?

Nejsnadnější je zvýšit příjem potřebných nenasyčených mastných kyselin a omezit spotřebu těch nasycených. Celkový doporučený **denní příjem tuků by až ze 2/3 měly hradit právě nenasyčené mastné kyseliny – rostlinné oleje** a potraviny z nich vyrobené, tedy například **margaríny**. Dobré tuky pak najdete i v rybím tuku nebo oříšcích.

*Logo **Vím, co jím** za vás ohlídá, abyste v potravinách přijímali minimální množství nepříznivých tuků, jako jsou nasycené mastné a trans mastné kyseliny.*

