

# Naučte se hospodařit s tukem



**Tuk je jednou ze základních složek přirozené lidské stravy. Organismus by bez něho nemohl ani správně fungovat! Mnozí lidé však neumí s tukem v potravinách hospodařit, a proto přijímají mnohem vyšší množství tuku nebo přijímají tuk, který je pro organismus méně prospěšný.**

## Není tuk jako tuk

Tuky můžeme rozdělit podle původu na rostlinné a živočišné. Ve vztahu k našemu zdraví je však potřeba rozlišovat tuky dále na ty, které obsahují:

- **Nasycené mastné kyseliny** – většinou jde o živočišné tuky, ale jejich vysoký podíl obsahují i tzv. tropické oleje (kokosový, palmový). Nevýhodou nasycených mastných kyselin je, že zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. **S jejich příjmem bychom měli být opatrní**, případně kontrolovat celkové nutriční složení výrobku.
- **Nenasycené mastné kyseliny** – většinou rostlinné tuky, z nichž některé jsou esenciální, které si tělo nedokáže vyrobit samo, a proto je **musíme dodávat potravou**. Jsou obsaženy například v rybím tuku i v rostlinných olejích a kvalitních potravinách z nich vyrobených. Zařadit bychom měli do jídelníčku nejen ryby, ale také různé oříšky, rostlinné oleje a kvalitní margaríny.
- **Trans mastné kyseliny** – přirozené se vyskytují v mlékárenských výrobcích. Vznikají i jako výsledek průmyslového zpracování, tzv. částečného ztužování rostlinných olejů, které se však již dnes ve většině případů nepoužívá. **V kvalitním margarínu jich najdeme výživově zanedbatelné množství**, v másle množství, které je považováno za hraniční, ale ještě přijatelné. Trans mastné

kyseliny přispívají ke zvýšení hladiny cholesterolu v krvi a při dlouhodobé konzumaci přispívají i ke vzniku srdečně-cévních onemocnění.

*Z celkového doporučeného denního množství přijatých tuků (60–90 g – dle věku, pohlaví a fyzické aktivity) by nasycené mastné kyseliny měly tvořit 1/3, zatímco nenasycené 2/3.*

## Pravda o margarínu

Kvalitní margaríny jsou vyrobeny výhradně z rostlinných olejů (slunečnicového, řepkového) a tuků, proto obsahují **vysoké množství nenasycených mastných kyselin**. Zároveň obsahují výživově nevýznamné množství trans mastných kyselin (do 1%). Rostlinné oleje a potraviny z nich vyrobené by měly v našem každodenním jídelníčku převažovat, a právě margarín je jejich výborným zdrojem. Výživově hodnotné potraviny, a tedy i margarín, vám pomůže vybrat logo **Vím, co jím**. Najdete ho na margarínech jako např. Rama, Flora nebo již brzy i na margarínu Albert Quality premium.

## Pravda o másle

Máslo je díky své chuti nejoblíbenějším tukem živočišného původu. Najdeme v něm zpravidla 82 % nasycených mastných kyselin. **Právě proto bychom však konzumaci másla neměli přehánět**. Nasycené mastné kyseliny totiž každodenně přijímáme v podobě tzv. skrytých tuků v tučných druzích mléčných výrobků, uzenin i v trvanlivém pečivu. Máslo si tedy dopřát můžeme, ale k pravidelné každodenní konzumaci vhodné není.

*Množství méně prospěšných nebo rizikových tuků ve výrobku vám pomůže ohlídat logo Vím, co jím. Potraviny s tímto označením obsahují výživově nevýznamné a pro organismus neškodné množství nasycených i trans mastných kyselin.*

