**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 26. 9. 2017 | Doc. Jiří Brát, CSc.

# Je margarín optimální náhražkou másla?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Je-margarin-optimalni-nahrazkou-masla__s10010x10632.html

Cena másla roste snad každým dnem. Navíc často již chybí v nabídce obchodů. Spotřebitelé často nakupují do zásob, a tím podporují další nárůst ceny. Mnozí z nás se již při nákupu této potraviny zarazili, mnozí zvažují drahé máslo nahradit za levnější variantu.

**Říká se, že v posledních letech se lidé**

## přiklánějí zpět k živočišným tukům, čím je to podle vás způsobeno?

**Myslím, že lidé vnímají živočišné tuky více jako přírodní produkt.** Návrat k přírodě patří obecně mezi trendy dnešní doby. Rostlinné tuky bývají často v tisku démonizovány z hlediska výrobních technologií. Píší o tom různí autoři, ale málokdo z nich ví, jak výroba skutečně vypadá. **Vyrobit se dá například i bio-margarin.**

## Jaké je podle vás optimální/maximální množství másla za den a jsou skupiny lidí, kteří by se ho měli vzdát?

**Záleží na tom, jak vypadá celková strava.** Neměli bychom konzumovat více než 20 gramů nasycených mastných kyselin ze všech zdrojů denně. Osobně bych toto množství raději snědl a vypil v sýrech, jogurtech a mléce, které oproti máslu poskytují plnohodnotné bílkoviny a vápník. Za přijatelnou konzumaci másla v rámci pestré vyvážené stravy lze považovat 10 g (jedna porce) denně a ne úplně každý den. Osoby, které mají zvýšená rizika kardiovaskulárních onemocnění, by měly více dbát na svoji životosprávu.

## A je margarín optimální náhražkou másla, či byste doporučil něco jiného?

**Já bych margarin nenazýval náhražkou, je to alternativa k máslu.** Rostlinné tuky používané k namazání na chléb a pečivo mají příznivé složení mastných kyselin a jsou dobrým zdrojem esenciálních mastných kyselin, ovšem za předpokladu, že nejsou k jejich výrobě použity částečně ztužené tuky obsahující transmastné kyseliny. Dobrá zpráva je, že takových výrobků je na českém trhu většina.

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz