



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 demonizovány z hlediska výrobních technologií. Píší o tom různí autoři, ale málokdo z nich ví, jak výroba skutečně vypadá. **Vyrobít 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 margarín 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)