magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 3. 2018 | Hana Večerková

Margaríny - velké rozdíly v kvalitě tuků, cenách i chuti

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Margariny---velke-rozdily-v-kvalite-tuku,-cenach-i-chuti__s10010x10872.html

V pomyslném souboji másla a margarínů je to 1:1. Máslo vyhrává v chuti, margaríny na poli výživy. Na rozdíl od másla neobsahují cholesterol a mají méně nezdravých nasycených kyselin. Neplatí to ale pro všechny.

Máslo je v podstatě stále stejné

Bez ohledu na to, která mlékárna je vyrobila, protože stejná je základní surovina – mléko, a to má prakticky stále stejné složení. **U margarínů je to jinak, jsou vyrobeny ze směsi různých rostlinných olejů a hodně záleží na tom, jak moc výrobce šetří při jejich nákupu.** Rozptyl ve složení mastných kyselin, které ukazují na kvalitu tuku, je tedy mnohem větší než u másla.

- **Prokázaly to i výsledky testu.** Koupili jsme do něho 18 vzorků margarínů (správně jsou to rostlinné roztíratelné tuky). A na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze jsme nechali zpracovat analýzy složení mastných kyselin i senzorické hodnocení.

Co říká odborník?

prof. Janu Dostálová, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze. Profesně se věnuje chemii a analýze potravin, soustřeďuje se zejména na problematiku tuků a luštěnin. Je místopředsedkyní Společnosti pro výživu. Publikovala na 400 vědeckých a odborných článků a je autorkou či spoluautorkou více než 40 monografií a

skript.

- **Je margarin zdravější než máslo?**

Dnešní margaríny mají vhodnější složení než máslo. Obsahují více nenasycených mastných kyselin, které působí pozitivně na naše cévy. A naopak mají nižší obsah negativně působících nasycených mastných kyselin. Trans mastné kyseliny, které působí negativně na nemoci srdce a cév, diabetes 2. typu a další onemocnění, se už v dnešních margarínech vyskytují jen výjimečně. **Máslo má ale nezaměnitelnou chuť a vůni.**

- **Měly by lidé s vysokým tlakem nebo cholesterolem používat místo másla margarin?**

Ano, tito lidé by měli raději používat margarin.

- **Na pečení je lepší margarin, nebo máslo?**

Tady nelze jednoznačně říct, jaký tuk je lepší. Řadu let jsme na škole porovnávali se studenty pečivo, které mělo v receptuře máslo, nebo margarín na pečení. Zhruba polovina studentů vždy hodnotila lépe pečivo s máslem a polovina s margarínem.

- **Smažit raději na másle, nebo na margarinu?**

Smažit na másle ani na margarínu není vhodné. Pokud preferujeme u smaženého pokrmu příjemnou máslovou chuť, můžeme smažit na přepuštěném másle, které neobsahuje bílkoviny a vodu, takže se nepřepaluje. Na smažení jsou vhodné pokrmové tuky, na rozdíl od margarínů neobsahují vodu a jsou tepelně stabilnější. Můžeme smažit také na řepkovém nebo rafinovaném olivovém oleji.

- **Má význam přídavek vitaminů A, D a E?**

Přídavek vitaminů **určitě význam má**, ale jejich příjem prostřednictvím margarínů je malý.

- **Mohou nízkotučné tuky snížit můj energetický příjem?**

Mohou, pokud jich konzumujeme stejné množství jako těch vysokotučných. Pokud si ale namažeme na chleba vyšší vrstvu, může být příjem energie i vyšší.

- **Jak máslo nebo roztíratelné tuky uchovávat? Kazí se rychleji máslo, nebo margarin?**

Všechny tuky musíme uchovávat při nízkých teplotách, v temnu a pokud možno bez přístupu vzduchu, jinak snadno žluknou. **Rychleji se bude kazit máslo, protože margaríny obsahují většinou konzervanty.**

- **Mohu máslo nebo roztíratelné tuky zamrazit?**

Ano, mrazit se mohou, ale je dobré vědět, že i při mrazírenských teplotách dochází k oxidaci tuku, a proto je nutné je příliš dlouho neskladovat.

- **Je margarin čistě rostlinný produkt, a tím pádem vhodný pro veganskou stravu?**

Ano, margarín je čistě rostlinný tuk, ale existují na trhu výrobky připomínající margaríny, které se nazývají směsné roztíratelné tuky a které obsahují směs mléčného a rostlinného tuku.

Co se dá namazat na chleba

- **Rostlinné roztíratelné tuky**

Je to směs rostlinných tuků a olejů s nejrůznějším obsahem tuku – od 10 do 90 procent. Mohou obsahovat i malý přídavek mléčného tuku (másla), ale pouze do 3 procent z celkového obsahu tuku.

Říkáme jim margaríny, tento výraz je ale podle evropské legislativy vyhrazen pouze pro roztíratelné rostlinné tuky s obsahem tuku od 80 do 90 procent. Baleny jsou v plastových vaničkách. Jsou měkčí, takže se dobře mažou na chleba. Jsou zdravější, protože neobsahují cholesterol, a mají lepší složení mastných kyselin. Neplatí to však pro všechny bez výhrady. Nechutnají tak dobře jako máslo.

Typické složení: rostlinné oleje, voda, emulgátory, vitaminy, sůl, regulátory kyselosti, barviva, aroma, konzervační látky.

- **Směsné roztíratelné tuky**

Směs rostlinných olejů a mléčného tuku. Složení je podobné jako u margarínů, pouze s tím rozdílem, že obsahují i mléčný tuk. Většinou jsou baleny podobně jako máslo, bývají však i ve vaničkách. Podobně jako u rostlinných roztíratelných tuků. Snadno je lze zaměnit za pravé máslo.

Výsledky celého testu: Test margarínů - velké rozdíly. V kvalitě tuků, cenách i chuti

- **Máslo**

Základní surovinou je mléko, neobsahuje žádný jiný než mléčný tuk. Obsah tuku je vždy víceméně stejný – minimálně 80 % (s výjimkou másla polotučného nebo třičtvrtětučného). Na rozdíl od margarínů neobsahuje barviva ani konzervační látky. Lépe chutná. Špatně se roztírá. Obsahuje cholesterol, nasycené mastné kyseliny a transmastné kyseliny. Je dražší.

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