magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 30. 5. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Másla, nemásla, margaríny, pomazánky. Jakou mají výživovou hodnotu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Masla,-nemasla,-margariny,-pomazanky.-Jakou-maji-vyzivovou-hodnotu__s10010x19252.html

Tuky používáme běžně v kuchyni. Mažeme je na chléb a pečivo, vaříme či pečeme s nimi, používáme je k přípravě pokrmů. Víme, kam je zařadit a k čemu se hodí?

Nejčastěji používáme v domácnosti roztíratelné tuky. Podle legislativy existují 3 základní skupiny roztíratelných tuků:

- tuky mléčné, kde tuk mléčný je **jediným druhem tuku** ve výrobku;
- tuky, kde obsah mléčného tuku je **do 3 %**;

- tuky směsné, kde obsah mléčného tuku je v rozmezí **10-80 % z celkového obsahu tuku**.

Tuky mléčné

Klasickým zástupcem mléčných roztíratelných tuků je máslo, které má **nejméně 80 % tuku**. Máslo má universální použití, hodí se na mazání, vaření i pečení. Na trhu jsou i másla tříčtvrtětučná (obsah tuku 60-62 %) nebo polotučná (obsah tuku 39-41 %), u jiných obsahů tuku **nelze nazývat výrobek máslem**, proto se výrobky mimo výše uvedená rozmezí obsahu tuku na trhu nevyskytují.

- Výjimkou je **tradiční pomazánkové s obsahem tuku 31-36 %**.

Tuky s obsahem mléčného tuku do 3 %

Tuky s obsahem mléčného tuku do 3 % jsou v dnešní době **výhradně vyráběny z rostlinných olejů**. Mléčný tuk do 3 % obvykle pochází z mléka, podmáslí nebo syrovátky, které se do roztíratelných tuků používají jako suroviny.

- S klasickými margariny s obsahem tuku nad 80 % se na trhu setkáme

sporadicky, většina výrobků **má obsah tuku nižší, od 20 do 80 %**.

U rostlinných tuků je větší diferenciace podle účelu použití.

- Výrobky v kelímku mají měkčí konzistenci, **hodí se více na mazání**, výrobky s vyšším obsahem tuku lze použít i na vaření. Mají **vhodnější složení mastných kyselin**, výrazněji převažují nenasycené mastné kyseliny.
- Výrobky balené ve folii jsou tužší konzistence, používají se **hlavně na pečení**.

Preferovány by měli být výrobky **s vyšším obsahem omega 3 polynenasycených mastných kyselin**, které jsou v naší stravě nedostatkové. Rostlinné roztíratelné tuky na našem trhu neobsahují transmastné kyseliny, přestože se na internetu stále šíří poplašné zprávy varující před jejich výskytem v těchto výrobcích. V dnešní době se stalo modním trendem psát různé články a blogy o potravinách. Píše je kdekdo, **aniž by měl potřebné znalosti** z potravinářských technologií, zbožíznalství nebo oblasti výživy.

Tuky směsné

Třetí skupina směsných tuků je **kombinací mléčného tuku a rostlinných olejů a tuků**.

Mléčný tuk dodává výrobku máslovou chuť, vhodně zvolený rostlinný olej a tuk dává výrobku požadovanou konzistenci a zlepšuje výživovou hodnotu, snižuje podíl nasycených mastných kyselin. Nevýhodou másla je **tuhá konzistence při vyjmutí z chladničky**, která brání snadnému rozetření na chléb či pečivo a činí i určité obtíže při mechanickém zpracování těsta.

Směsný tuk je na tom v obou směrech lépe. V minulosti jsme se setkávali hlavně s výrobky balenými ve folii s universálním použitím. V posledních letech se rozrostl segment výrobků balených v kelímku určených **především na**

mazání. Výrobky vyrábí jak mlékárenský, tak tukový průmysl, což ukazuje, že výrobek je atraktivní pro spotřebitele.

- U této skupiny se občas můžeme setkat s kreativním pojmenováním jako např. **nemáslo, máslíčko, másélko apod**., které má u spotřebitele evokovat podobu s máslem, i když se o máslo nejedná, čemuž často napomáhá i design obalu ve folii.

Pomazánky všeho druhu

Existuje v podstatě nepřeberné množství různých pomazánek. Legislativní definice pro tyto výrobky neexistuje. Společnou vlastností je schopnost namazat si je na chléb či pečivo. Pomazánky obsahují **kromě tuku i bílkovinnou složku**, jsou různě ochuceny. Konzumujeme je naslano i nasladko. Mohou být vyrobeny z jedné nebo několika klíčových surovin.

- Mezi oblíbené patří sladké čokooříškové pomazánky. Klasickým výrobkem je pomazánka z arašídů, známá jako **peanut butter**, populární hlavně v zahraničí.
- Na oblibě získává domácí příprava **pomazánek z avokáda**.
- Oblíbené jsou i pomazánky z mléčných výrobků jako např. **tvarohu či čerstvých sýrů**.

Použijeme-li mléčný výrobek s nižším obsahem tuku a doplníme jej o rostlinný olej či tuk s vhodným složením mastných kyselin, získáme **produkt s výbornou výživovou hodnotou**. Například přídavek jen 5 gramů lněného oleje na jednu porci pomazánky je schopen zajistit požadovaný denní příjem nedostatkových omega 3 mastných kyselin. Výživově hodnotné jsou i **pomazánky z ryb**.

K pravidelné konzumaci se hodí tuky a pomazánky, které mají **převahu nenasycených mastných kyselin**. Preferovány by měly být zdroje omega 3 mastných kyselin. Konzumace různých pomazánek by neměla přispívat k **nadměrné konzumaci soli a cukru**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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