magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 16. 12. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Smažená jídla chutnají. Výběr vhodného tuku a regulace teploty je nutný základ

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Smazena-jidla-chutnaji.-Vyber-vhodneho-tuku-a-regulace-teploty-je-nutny-zaklad__s10010x19343.html

Smažení, včetně fritování patří mezi nejoblíbenější způsoby přípravy pokrmů. Příjemná chuť a vůně mají původ především ve vysoké teplotě. Aby smažení probíhalo zdravě, je důležité hlídat jeho teplotu a zároveň dobře zvolit tuk. Občas smažit na sádle odborníci tolerují, ovšem na másle nedoporučují.

Při vysokých teplotách používaných při smažení (kolem 200˚C) dochází ke vzniku velkého množství chuťově příjemných látek. Kvalita smažených pokrmů samozřejmě **závisí i na kvalitě použitých surovin, včetně tuku** použitého ke smažení, na způsobu smažení (zdali smažíme na pánvi nebo ve fritéze) i na použitém nádobí. Smažit můžeme prakticky všechny potraviny. Ke smažení se

nehodí např. hovězí maso.

Jaký tuk zvolit? Stabilní a výživný

Důležitý je výběr tuku použitého pro smažení, protože z tuku vznikají nejen látky pozitivně ovlivňující senzorické vlastnosti pokrmu (chuť, vůni, barvu i texturu, zejména křupavost), ale i **látky z hlediska zdravotního nevhodné, některé i karcinogenní**. Jsou to především produkty oxidace a polymerace tuku. Potravina při smažení přijme poměrně velké množství tuku, a proto je důležité, aby měl tuk vhodné složení i z hlediska výživového tj. **neobsahoval velké množství nasycených mastných kyselin**. Pro zdraví nejvíce prospěšné nenasycené mastné kyseliny jsou bohužel k negativním změnám nejvíce citlivé, a proto je nutné volit kompromis – tuk poměrně stabilní a přitom z hlediska výživového ne příliš nevhodný.

- **Z rostlinných olejů je nejvhodnější olej řepkový a rafinovaný olivový – oleje dosti stabilní a přitom výživově výhodné.**

Ale ani na těchto olejích není možné smažit „do nekonečna“. Jakmile **olej začne pěnit, je nutné ho vyměnit**. Panenské olivové oleje příliš vhodné nejsou – jednak ovlivní senzorické vlastnosti pokrmu a při vysokých teplotách vznikají z drobných částeček přítomné dužniny oliv pro zdraví rizikové látky.

Často používaný olej slunečnicový je **málo stabilní a pro smažení nevhodný**. Stabilní je pouze slunečnicový olej s vysokým obsahem kyseliny olejové, který je ale na našem trhu zřídka k dostání. Lze použít i **oleje tzv. fritovací**, které jsou stabilní, ale z výživového hlediska méně vhodné.

Pokrmové tuky (100 % tuky) jsou při smažení velmi stabilní, ale z hlediska výživového vzhledem k vysokému obsahu nasycených mastných kyselin nejsou příliš vhodné. Totéž platí o **kokosovém tuku**.

"Na másle"

Často se používá ke smažení máslo. Pokrm smažený na másle má sice příjemné senzorické vlastnosti, ale **máslo se na smažení nehodí**. Neobsahuje pouze tuk, ale i vodu a v ní rozpuštěné bílkoviny, které se při smažení rozkládají a vznikají z nich i zdraví nebezpečné produkty. Vhodnější je smažit na přepuštěném másle, které lze **koupit jako ghee nebo si ho připravit doma**. I smažení na přepuštěném másle má určitá rizika. Mléčný tuk má vysoký obsah cholesterolu, který se při smažení oxiduje a oxidační zplodiny cholesterolu se ukládají v tepnách snadněji než neoxidovaný cholesterol. Rovněž jeho složení není z hlediska výživového výhodné.

- Pokud preferujeme senzorické vlastnosti másla, je lepší usmažit pokrm na jiném tuku a usmažený pokrm **potřít čerstvým máslem**.

A co tradiční sádlo?

Sádlo je pro smažení **vhodnější než máslo**, protože neobsahuje vodu a bílkoviny a cholesterol obsahuje ve výrazně menším množství než mléčný tuk. Tepelná stabilita sádla závisí na jeho složení mastných kyselin. Čím více nenasycených mastných kyselin sádlo obsahuje (je měkčí), tím je jeho stabilita nižší, ale **z hlediska výživového je výhodnější**.

I při smažení na vhodném tuku bychom **neměli používat vysokých teplot (nad 200 ˚C)**, kdy již dochází ke vzniku vyššího množství rizikových látek. U fritéz je výše teploty automaticky regulována.

- Při smažení na pánvi bychom nikdy neměli smažit při teplotách, kdy nad tukem **vzniká tmavomodrý dým** (tzv. bod zakouření).

Smažené pokrmy nám sice chutnají, ale neměli bychom je konzumovat často. I když je usmažíme na vhodném tuku, **mají vysokou energetickou hodnotu**.

Vysoký příjem energie většina lidí pohybem nevydá, a tak přibývají na váze.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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