O výživě 20. 9. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Co si namazat na pečivo? Máslo, nemáslo, margarín, či ořechovou alternativu…

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-si-namazat-na-pecivo-Maslo,-nemaslo,-margarin,-ci-orechovou-alternativu...__s10010x19442.html

Je lepší lahodné máslo, nebo snadno roztíratelný margarín? A jak je to s populárními ořechovými másly a dalšími rostlinnými alternativami? Jsou opravdu tak skvělé? Odpovědi na tyto otázky nejsou vždy úplně jednoznačné. Pojďme se podívat, jak se v jednotlivých typech tuků vyznat a jak vybrat pro dané účely ty nejvhodnější.

Máslo

- Na tradiční máslo řada z nás nedá dopustit, a to především díky jeho nezaměnitelné chuti.

Máslo je dle legislativy výrobek výhradně z mléčného tuku, minimální podíl tuku by měl být 80-90 %, u nás másla obsahují zpravidla 82 % tuku. Mléčný tuk má vysoký obsah nasycených mastných kyselin, jejichž příjem bychom obecně měli spíše omezovat. Převažují však mastné kyseliny s krátkým a středním řetězcem, díky čemuž je máslo dobře stravitelné. Mastné kyseliny s krátkým řetězcem jsou také zodpovědné za typickou chuť a aroma másla.

Máslo přirozeně obsahuje určitý podíl negativně působících trans nenasycených mastných kyselin, jejich obsah ale není tak vysoký a není tedy třeba se másla z tohoto ohledu obávat.

- V másle však **chybí zastoupení esenciálních polynenasycených mastných kyselin**, které jsou pro náš organismus nezbytné. Proto pokud máslo pravidelně zařazujeme do jídelníčku, je potřeba nezapomenout na doplnění těchto kyselin v jiných potravinách (zejména rostlinných tucích, ořeších a rybách).

Kromě tuku máslo obsahuje i určitý podíl vody, maximálně však 16 %. Dále jsou v másle obsaženy i netukové složky pocházející z mléka, jako je malé množství bílkovin, laktózy a některých vitaminů (A, D) a minerálních látek.

- Máslo je nejlepší na chleba

Máslo si nejlépe vychutnáme na čerstvém chlebu, ideálně s porcí zeleniny, ale je vhodné i na přípravu nejrůznějších pomazánek. Lze ho využít i při vaření a pečení za nižších teplot, na **smažení se ale nehodí.** Důvodem je obsah vody a bílkovin, které mají za následek jeho snadné přepalování. Problematický je i obsah cholesterolu, ze kterého za vysokých teplot mohou vznikat škodlivé látky.

- Na smažení raději ghí

Pokud byste se bez smažení na másle přeci jenom jednou za čas neobešli, vyzkoušejte přepuštěné máslo zvané ghí, které je zbavené vody a mléčných bílkovin a díky tomu je stabilnější i při vyšších teplotách. Nicméně **problém cholesterolu a jeho přeměn za vysokých teplot tu zůstává**.

- Máslo si dopřejme, ale s mírou

Chuťově je máslo jedinečné. Ale vzhledem k vysokému obsahu tuku, a tudíž i energie, je potřeba to s máslem příliš nepřehánět, zejména pokud nemáme velký fyzický výdej. Mějme také na paměti, že v másle nejsou obsaženy esenciální mastné kyseliny, a proto by máslo určitě nemělo být hlavním a jediným zdrojem tuku v našem jídelníčku.

Margaríny

Věčný boj máslo vs. margarín pravděpodobně ještě nějakou dobu potrvá. **Proces výroby se velmi změnil a stal se z hlediska zdraví opravdu bezpečným.** Pokud budete vybírat kvalitní výrobky, můžete mít jistotu, že škodlivé transnenasycené mastné kyseliny opravdu neobsahují.

- Margarín není umělá hmota

Výroba margarínu je založena na fyzikálních procesech. Výchozími surovinami jsou tuky a oleje a nejedná se tedy o nějakou umělou hmotu, jak je často prezentováno. Dále se přidává voda, emulgátory a případně další složky. Pokud jsou použity kvalitní vstupní suroviny a nepřidávají se do výrobků nějaké zbytečnosti, tak lze margaríny považovat za nutričně vhodnou potravinu.

Při výběrů neuděláte chybu, když sáhnete po osvědčených značkách. Například Flora Original je vyrobena z kvalitních olejů – slunečnicového, lněného a řepkového (z technologického důvodu i určitého množství palmového tuku) a má tedy vhodný poměr mastných kyselin.

- Čtěte obaly a vybírejte

Zatímco složení másla je u různých značek v podstatě totožné, u margarínů se

jednotlivé výrobky mezi sebou mohou velmi lišit. Nejvíce zastoupenou živinou je opět tuk nejčastěji v množství 50 až 60 %, ale na trhu se můžeme setkat i s variantami s 30% obsahem. Energetická hodnota těchto produktů je v porovnání s máslem výrazně nižší.

Složení tuku je ovlivněno různým poměrem vstupních surovin, obecně jsou margaríny **zdrojem nenasycených mastných kyselin,** mají výrazně menší množství nasycených mastných kyselin a **neobsahují cholesterol** v porovnání s máslem. Margarínům bývá často vytýkáno, že obsahují nadbytek pro-zánětlivých omega-6 kyselin, které výrazně převažují nad proti-zánětlivými omega-3 kyselinami, záleží však na konkrétním výrobku.

Zastoupení omega-3 a omega-6 kyselin se na obale většinou bohužel nedočteme, uvádí je jen některé značky (např. Flora). Napovědět nám může složení vypsané na obale – **hledejte v něm řepkový či lněný olej**, které jsou na příznivé kyseliny bohaté. Orientovat se můžeme i podle výživových tvrzení "zdroj omega-3 mastných kyselin" nebo "s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin".

Při výběrů neuděláte chybu, když sáhnete po osvědčených značkách. Například Flora Original **je vyrobena z kvalitních olejů** – slunečnicového, lněného a řepkového (z technologického důvodu i určitého množství palmového tuku) a

má tedy vhodný poměr mastných kyselin.

- Kvalitní margaríny jsou vhodnou možností

Naše strava, s často vysokým zastoupením potravin živočišného původu, je zpravidla bohatá na nasycené mastné kyseliny. Proto se rostlinný margarín, který má lepší celkové zastoupení mastných kyselin, doporučuje na namazání pečiva a může nám pomoct dosáhnout žádoucí poměr tuků v našem jídelníčku. Pro někoho může být výhodou i jeho nižší energetická hodnota v porovnání s máslem. Některé margaríny jsou také vhodnou variantou pro vegany a další stoupence čistě rostlinné stravy.

Ořechová másla

Ořechová másla se v posledních letech těší velké oblibě a sortiment se rozrůstá jak houby po dešti. Sehnat už lze máslo ze všech druhů ořechů i semínek od mnoha výrobců.

Nejhojněji zastoupenou živinou v každém ořechovém másle je opět tuk, avšak se zcela odlišným složením, než má máslo klasické. Převažují zdraví prospěšné **mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny**, jejich poměr závisí na druhu ořechů.

Ořechová másla jsou také zdrojem bílkovin, vlákniny a sacharidů. Rozdíl je také ve vitaminech a minerálních látkách, jejich složení se u jednotlivých ořechů mírně odlišuje.

V zásadě obsahují vitaminy B2, B3 a E. Z minerálních látek se vyskytuje zejména hořčík a fosfor, případně také měď a zinek.

Negativa najdeme i u ořechových másel. **Ať už je to vysoká cena, časté výskyty alergií na ořechy a arašídy a možný výskyt aflatoxinů, nebo vysoký obsah tuku a energie.** V tom se sice ořechová másla neliší od másla klasického (dokonce mají i trochu nižší energetickou hodnotu), nicméně klasické máslo asi po lžičkách jíst nebudeme. U másla ořechového už ale není žádný problém to s množstvím přehnat. Proto s ořechovým máslem opatrně, zejména pokud nemáte vysoký energetický výdej nebo se snažíte zhubnout.

- Dejte přednost 100% ořechovým máslům bez přidaných složek

V ořechovém másle bychom ideálně neměli najít ve složení nic jiného, než je výchozí rozemletá surovina. Nejlepší volbou jsou čistá másla pouze z ořechů, ve křupavé nebo jemné podobě, ideálně bez obsahu cukru, sladidel, soli a jiných složek. Který druh ořechového másla je ten nejlepší, nelze jednoznačně určit. Záleží, co od něj očekáváte a jaké jsou vaše chuťové preference. V rámci chuťové a nutriční pestrosti je nejlepší volbou jednotlivé druhy střídat.

- Ořechové máslo vyšperkuje lecjaký pokrm

Využití ořechových másel je opravdu pestré, **hodí se do kaše, do jogurtu, smoothie, na čerstvé pečivo, ovoce, palačinky, lívance**, využijete ho i při vaření a pečení. A koneckonců se dá jíst i samotné a lžička takového ořechového másla dokáže zahnat chutě na sladké. Ořechová másla jsou oblíbená i v raw, vegetariánském a veganském stravování a jejich největšími milovníky jsou zejména sportovci.

- Pohlídejte si množství

Ořechová másla patří mezi produkty s vysokou výživovou hodnotou, dobře zasytí a jídlu dodají kromě mnoha prospěšných živin i nezměnitelnou chuť. Nezapomeňte ale, že jejich konzumací přijímáte i plno tuku a energie, takže opět platí pravidlo (více než kde jinde), všeho s mírou!

Mezi ořechová másla lze zařadit i máslo arašídové, i když arašídy se správně řadí mezi luštěniny a nikoli ořechy. U arašídových másel platí totéž, co u ořechových. Vybírejte výrobky 100% z arašídů a jezte je s rozumem.

Nemáslo

Už „ne“ nám z názvu říká, že nejde o opravdové máslo. A má tento produkt s máslem aspoň něco společného nebo se jedná o dvě zcela odlišné potraviny?

Společnou vlastností z nutričního pohledu je opět bohatě zastoupený tuk a vysoká energetická hodnota. Společný mají i **vysoký podíl nasycených mastných kyselin**. Konkrétní složení mastných kyselin se ale díky zcela odlišným vstupním surovinám liší.

U nemásla je zdrojem nasycených mastných kyselin především **zastoupený kokosový olej**. Dále je obsažený řepkový olej a malé množství mandlí, které výrobek obohacují o polynenasycené mastné kyseliny. Ve složení nemásla najdeme pouze rostlinné složky, jako je kokosový olej, mandlový nejogurt (voda, jádra mandlí, datle, tapiokový škrob, jogurtové kultury), řepkový olej, kakaové máslo, slunečnicový lecitin a sůl. Nemáslo může být alternativou pro vegany nebo ty, co nemohou z důvodu alergie nebo intolerance konzumovat mléčné výrobky.

Co tedy vybrat?

Pokud bychom to měli shrnout, tak **každá z výše uvedených alternativ má své výhody i nevýhody.** A v každé kategorii (kromě másla) můžete narazit na lepší a horší výrobky. Při výběru se orientujte dle složení, ale nezapomeňte brát v potaz i své chuťové preference a účel, na který daný tuk používáte. A určitě neuděláte chybu, pokud to budete střídat!

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