magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 6. 2021 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Ghee – ghí, ghíčko – žádná super potravina není

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ghee---ghi,-ghicko---zadna-super-potravina-neni__s10010x20013.html

Ve srovnání s klasickým máslem má výhodu, že neobsahuje vodu a bílkoviny. Můžeme ho skladovat bez chlazení. Mohou ho konzumovat i alergici na mléčné bílkoviny a je bezpečnější při smažení. Zcela bezpečný díky oxidaci cholesterolu ale není. Z hlediska výživy oproti máslu žádné extra výhody nemá, říká profesorka Dostálová.

Vyšší trvanlivost ghí

Ghee se původně používalo hlavně v Indii a v dalších zemích s teplým klimatem. Odstraněním cca 16 % vody z másla se zabrání růstu

mikroorganismů, a tím se výrazně zvýší jeho trvanlivost i při vyšších teplotách. I v našich zemích se máslo tzv. přepouštělo, aby se dalo skladovat i za teploty okolí, hlavně v dobách, kdy nebyly chladničky.

Výroba ghí

Principem přípravy nebo výroby ghí je rozpuštění másla při teplotě kdy dochází k odpařování vody (nesmí být příliš vysoká, aby nedocházelo k nežádoucím chemickým reakcím) a za míchání odstraňování bílkovin z povrchu. Tekutý tuk se přefiltruje a zchladí. Již při této výrobě, i když není teplota příliš vysoká, dochází k oxidaci tuku za vzniku sloučenin s příjemnou vůní a chutí. Při každé tepelné úpravě se snižuje obsah vitaminů. Vitaminy přítomné v mléčném tuku jsou poměrně tepelně stabilní, ale jejich obsah v ghí není rozhodně vyšší než v původním másle.

Jaká je pravda o ghí a jakým mýtům nepodlehnout

- Ghí je v podstatě čistý mléčný tuk. Ve srovnání s klasickým máslem, kde je mléčného tuku většinou 82 %, nemůže mít z hlediska výživy žádné velké výhody.
- **Lidé s alergií na mléčnou bílkovinu mohou ghí konzumovat**, protože malé množství bílkovin, které máslo obsahuje, se při přípravě ghí odstraní.
- Odstranění bílkovin je výhodné i pro smažení. Při smažení hlavně nad 200℃ vznikají z bílkovin pro lidské zdraví rizikové látky, z nichž některé mohou být i karcinogenní.
- **Složení tuku je v ghí téměř stejné jako tuku v másle.**
- Působením vyšší teploty při přípravě ghí dojde k určitému úbytku nenasycených mastných kyselin, hlavně linolové a linolenové, které jsou esenciální (nezbytné). Mléčný tuk jich ale obsahuje velmi malé množství (1–3 %), takže ztráty jsou nevýznamné.
- Mléčný tuk obsahuje cca dvě třetiny nasycených mastných kyselin, takže z hlediska výživového není výhodný. To platí i pro ghí. Mléčný tuk má vysoký obsah cholesterolu.
- Také **ghee není významným zdrojem minerálních látek**, jak se někdy uvádí, pokud se nepřidají složky, které je obsahují.

Proč na ghí nesmažit

Odstranění bílkovin je výhodné i pro smažení. Při smažení hlavně nad 200 °C vznikají z bílkovin pro lidské zdraví rizikové látky, z nichž některé mohou být i karcinogenní.

Z hlediska cholesterolu ale ani na smažení vhodný není. Při tepelné úpravě, tedy i při smažení, se cholesterol oxiduje za vzniku oxysterolů, které se ukládají snáze na povrch tepen než cholesterol neoxidovaný.

> Náš významný hygienik výživy MUDr. Bohumil Turek, CSc. říkal „cholesterol vařený (cca 100°C) je lepší než cholesterol smažený (nad 200°C)“. To platí samozřejmě i pro ghí, protože při jeho přípravě se cholesterol neodstraní.

O skutečnosti, že **ghí není na smažení ideální**, se nemluví. Na smažení je lepší používat rostlinné tuky – řepkový nebo rafinovaný olivový olej, pokrmové tuky. Pokud se nechcete ochudit o příjemné senzorické vlastnosti másla nebo ghí, smažte na jiném tuku a smažený pokrm potřete máslem nebo ghí.

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