



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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°C 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 sensorické 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](http://www.vimcojim.cz)