magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 27. 11. 2023 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Jak je to s margaríny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-je-to-s-margariny__s10010x20695.html

V posledních letech se často ve všech typech medií, hlavně na internetu, objevují informace o margarínech, a to převážně negativního charakteru, odrazující od jejich konzumace z různých důvodů. Především, že se nejedná o přirozené potraviny a že mohou negativně ovlivnit naše zdraví. Je tomu ale skutečně tak?

Tuky a jejich složením jsem se zabývala na VŠCHT více než 20 let (nyní v tom pokračují moji nástupci), a proto bych informace o margarínech chtěla okomentovat.

Nejprve bych uvedla, že většina výrobků tohoto typu nejsou margaríny, ale **roztíratelné tuky** (x %). Číslo v závorce uvádí množství tuku ve výrobku. Toto označení najdeme na obalu. **Margarín je pouze výrobek s obsahem tuku 80 – 90 % a s takovými výrobky se prakticky na trhu nesetkáváme.** Vyrábějí se i směsné roztíratelné tuky, které obsahují mléčný tuk v množství 10 - 80 %.

Ztužené tuky jsou minulostí

Od doby, kdy se téměř úplně přestaly používat ztužené tuky, **jde o výrobky obsahující pouze přírodní suroviny**. I způsob výroby je jednoduchý – suroviny se pouze smíchají a mechanicky dostanou do požadované konzistence (struktury). V době, kdy výrobky obsahovaly vodíkem ztužené tuky, obsahovaly někdy i velká množství trans mastných kyselin, které na naše zdraví mají negativní vliv. Působí zejména na vznik onemocnění srdce a cév.

V současnosti se místo ztužených tuků používají **frakce palmového oleje**, které je neobsahují. Palmového oleje se nemusíme bát ani z hlediska vlivu na zdraví ani zátěže životního prostředí. Množství palmového oleje spotřebovaného u nás je ve srovnání se spotřebou v zemích původu a hlavně v Indii zanedbatelné.

Na smažení se roztíratelné tuky nehodí

Další tuky používané při výrobě roztíratelných tuků (většinou to je **řepkový a slunečnicový olej**) mají složení z hlediska výživového pozitivní, protože obsahují esenciální (nezbytné) mastné kyseliny. Nejvýhodnější složení z nich pak má řepkový olej.

Roztíratelné tuky se někdy **obohacují v tuku rozpustnými vitaminy (A, D)**. Pokud se použije barvivo, jde většinou o **karoten**, který je přírodní. Aby se dosáhla dobrá roztíratelnost tuku, je nutné použít emulgátor. Téměř vždy se jedná o **sójový nebo slunečnicový lecitin**. Lecitin je zdraví prospěšná látka, která se prodává i jako doplněk stravy.

Roztíratelné tuky **obsahují vodu v různém množství**. Výrobky s vyšším obsahem vody mají nižší energetickou hodnotu, ale chuť je pro většinu

konzumentů horší. Je lepší použít tuk s vyšším obsahem tuku a namazat si na pečivo tenčí vrstvu.

Roztíratelné tuky (nesprávně nazývané margaríny) jsou z hlediska výživového vhodné potraviny přírodního původu (jsou, s výjimkou směsných roztíratelných tuků, vhodné i pro vegany), hlavně kvůli obsahu nenasycených mastných kyselin. Naproti tomu nasycené mastné kyseliny příliš prospěšné nejsou. Jejich množství se uvádí na obalu **v tabulce výživových hodnot, kterou bychom měli, nejen u tuků, číst**.

- Roztíratelné tuky nejsou vhodné na smažení, protože obsahují vodu. **Ke smažení je možné použít pokrmové tuky, které jsou bezvodé nebo ještě lépe řepkový či rafinovaný olivový olej**.

Na závěr jedno doporučení. Pokud konzumujeme pečivo se sýrem, je vhodné pečivo namazat rostlinným roztíratelným tukem, který doplní nedostatek esenciálních mastných kyselin v mléčném tuku.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. je potravinářský technolog)
Kadlec P. at al. (2016), Technologie potravinářských výrob, KEY Publishing s.r.o.,

Ostrava
Dostálová J., Kadlec P. a kol. (2014), Potravinářské zbožíznalství, KEY Publishing s.r.o., Ostrava

rostlinné oleje rostlinné tuky tuky zdravé tuky

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