



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 17. 1. 2013 | dpe

Namazaná margarita...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Namazana-margarita..._s10010x7502.html

Margariny nemají moc dobrou pověst. Spousta lidí je zatracuje, mnoho z nás věří, že jsou zdraví škodlivé. Panuje kolem nich spousta pověr, nepravd a mýtů. Jak je tomu doopravdy?



První margarín se objevil před téměř 150 lety a název dostal od své barvy. Připomínala barvu perel, a protože latinsky se perla řekne margarita, byl název na světě.

Zatracované TFA

Negativní odezva spotřebitelů na margarín se objevila během 2. sv. války. Tzv. kumerol se vyráběl z nekvalitních surovin a asi opravdu nebyl z hlediska zdravé výživy ani chuťově tím „pravým ořechovým“. Postupem doby se ale výroba stále vyvíjela. Dříve byly složkou margarínů tzv. **transmastné kyseliny (TFA)**. **Ty se však podařilo z margarínů během posledních let téměř odstranit (oproti např. máslu, ve kterém je jí asi 5 %)**. Dnes je již prokazatelné, že TFA mají velmi negativní účinky na naše zdraví. Přinejmenším zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění a zvyšují hladinu [„špatného“ cholesterolu](#) v krvi.

Život bez infarktů...

Spouštěči infarktu nebo cévní mozkové příhody však jsou i tzv. nasycené mastné kyseliny (SAFA). Ty se v margarinech vyskytují v mnohem menší míře, než v tučných živočišného původu. **„Máslo je z tohoto pohledu tedy pro naše zdraví „horší“ než margariney, protože působení SAFA na náš**

metabolizmus je spojeno s kornatěním tepen a následně s výše zmíněnými riziky tohoto onemocnění,“ varuje předseda České společnosti pro aterosklerózu, doc. Michal Vráblík **„Oproti tomu jsou kvalitní margariny čistě rostlinného původu a renomované společnosti je dnes již vyrábějí s nulovým obsahem TFA,“ dodává doc. Vráblík.** Navíc mají vyšší obsah vícenenasycených mastných kyselin, které podporují snižování cholesterolu a mají další příznivé účinky na lidské zdraví.

Snadný výběr



Do našeho jídelníčku proto určitě patří. „Kvalitní margarín vám pomůže vybrat logo Víím, co jím. Najdete ho na margarinech jako Rama, Flora či Albert Quality premium,“ radí odborná poradkyně iniciativy Víím, co jím a piju, dietoložka Dr. Karolína Hlavatá.

Máslo nezatracujte

Znamená to tedy, že bychom měli máslo úplně ze svého jídelníčku vyloučit? „To určitě ne,“ tvrdí Dr. Hlavatá. „Ale neměli bychom to s jeho konzumací přehánět. Dovolit si ho mohou aktivní lidé, kteří netrpí žádnými zdravotními

problémy, ani obezitou.“

Copyright © 2024

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