



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 27. 8. 2013 | tla

Margarín není zlý ztužený tuk

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Margarin-neni-zly-ztuzeny-tuk_s10010x7876.html

Jste másloví, nebo margarínoví? Pokud jste zastánci másla, zeptejte se ještě sami sebe, jak jste na tom se zdravím... A také, jak jsou na tom zdravotně vaši nejbližší. Určitě nebudeme zatracovat máslo či dokonce sádlo, ale začnete-li vyjmenovávat nemoci jako vysoký krevní tlak, vyšší hladina cholesterolu v krvi, cukrovka, nemoci srdce a cév či obezita, měli byste vsadit na margaríny. Proč?



Průměrný Čech přijímá podle průzkumů ve své stravě **nadbytečné množství tuků**. Dokonce i většina těch, kteří jsou s tuky v denním jídelníčku takzvaně v normě, jsou na tom špatně... Jednoduše řečeno baští více „špatných“ tuků (jde obvykle o živočišné, kromě ryb), než „dobrých“ (rostlinných, mezi nimi je špatným zástupcem tuk palmový). Tento nepoměr nepoznáme, nevzbudíme se ráno s třesící hlavou, ale...

„Konzumace ‚špatných‘ tuků nebolí a není vidět - ‚hříchy‘ se ale sčítají a výsledek péče o vlastní zdraví se sečte bohužel na jednotce intenzivní péče,“ shrnuje důvod, proč se o stav svého srdce, mozku a cév prostřednictvím svého jídelníčku starat, nutriční terapeutka Tamara Starnovská.

Které jsou dobré, které špatné?

Jako „dobré“ tuky se označují tuky s vyšším obsahem nenasycených mastných kyselin. Podílí se na snižování rizika vzniku aterosklerózy, upravují koncentraci cholesterolu v krvi, snižují krevní tlak, inzulinovou rezistenci, pomáhají chránit před srdečně-cévními onemocněními.

„Dobré“ tuky, které by měly tvořit 2/3 všech přijatých tuků, se vyskytují v rostlinných olejích a kvalitních tucích z nich vyrobených, ořechách a olejnatých semenech, rybím tuku.

„Špatnými“ se označují tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin (SAFA), ty mají podíl na zvyšování hladiny celkového cholesterolu a koncentraci „zlého“ LDL cholesterolu, naopak snižují koncentraci „hodného“ HDL cholesterolu v krvi. Zvyšují riziko vzniku civilizačních onemocnění (nemoci srdce a cév, vznik obezity, cukrovky 2. typu, dny.

„Špatné“ tuky by měly tvořit v jídelníčku 1/3 všech přijatých tuků a najdeme je v živočišných tucích - másle, sádle, pomazánkovém másle, směsných tucích, nekvalitních ztužených tucích a výrobcích z nich (dorty, trvanlivé pečivo), tučném mase a vnitřnostech, mléčných výrobcích.

Hlídejme si co jíme

Proč tedy sáhnout raději po margarínu, než másle? Právě kvůli nepoměru přijímaných tuků. Žijeme-li moderním způsobem života, jen velmi těžko ohlídáme, kolik „špatného“ tuku v průběhu dne v nejrůznějších pokrmech a potravinářských výrobcích přijmeme. Sníme ho obvykle víc, než „dobrého“. Proto je ve chvíli, kdy si chystáme jídlo sami, lepší zvolit kvalitní margarín na mazání na pečivo, a kvalitní margarín či rostlinné oleje na domácí vaření a pečení.

Jsou umělé...

Odpůrci margarínů tvrdí, že jsou umělé, obsahují látky, které naopak infarkty nebo dokonce rakovinu způsobují. Jsou to však ale mýty. **„Většina všech těchto tvrzení o rostlinných tucích a margarínech je zcela lživá,“** upozorňuje prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. z Fóra zdravé výživy a Vysoké školy chemicko-technologické **„Velmi častým mýtem je ten o obsahu tzv. trans mastných kyselin (TFA). Ty se v rostlinných tucích skutečně vyskytovaly a to ještě v nedávné minulosti. Vznikaly při výrobním procesu ztužování - hydrogenaci,“** vysvětluje prof. Dostálová. Kvalitní margaríny se nyní vyrábějí moderní technologií tzv. interesterifikací, při níž škodlivé TFA prakticky ne-vznikají. „Jejich obsah je do 1 % v tukové složce ze zdravotního hlediska bezvýznamné množství,“ dodává prof. Dostálová.

Umí i „léčit“

Margaríny mohou dokonce „léčit“, jde o ty s obsahem rostlinných sterolů, které pomáhají aktivně snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

Kde se skrývá nezdravý tuk?

Obávané trans mastné kyseliny (TFA) nejsou v současné době obvykle v margarínech, ale ztužených tucích. **Zejména těch levných, které se používají na výrobu například trvanlivého pečiva, jemného pečiva (především z listového těsta), čokoládových výrobků s polevami, mražených krémů, instantních přísad do kávy a čaje a rostlinných šlehaček ve spreji.**

Mnohé z nás nenapadne, kolik tuku sníme třeba v kousku sladkého pečiva.

Výrobek	% tuku ve výrobku	% SAFA v obsaženém tuku	% TFA
Koblihy	24,4	49	0,8
Vánočka	5,3	16,2	1,5
Loupák plněný	24	39,9	10,5
Loupák neplněný	19,4	43,3	9,8
Meruňková kapsa	30,8	47,1	12,2
Croissant	22,2	51,1	6,3
Linecké kolečko	28,3	29,5	21,7
Kapsičky višňové	30	38,7	9,2

Mýty o tucích

Hubnu, nejím žádný tuk! To je jedna z hlášek, které můžeme slyšet od notorických dietářek. Dělají chybu. Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. z Fóra zdravé výživy a Vysoké školy chemicko-technologické mýty vyvrací.

Při redukční dietě nesmím jíst tuky.

Tuky musíme při redukční dietě omezit, ale **příjem energie z tuků by neměl**

klesnout pod 20 % celkového energetického příjmu, tj. cca pod 45 g za den, protože jsou nositelem důležitých biologicky aktivních látek – vitaminů rozpustných v tucích, esenciálních mastných kyselin a podobně. Nejedná-li se o redukční dietu, optimální množství tuku ve stravě je 30 až 35 % z celkové denní energie (cca 60 až 80 g/den).

Omezují tuky používané na mazání i maštění pokrmů.

Je potřeba vědět, že většinu tuku (asi 2/3) přijímáme ve formě takzvaného skrytého tuku – v mase a masných výrobcích, mléce a mléčných výrobcích a pečivu, zejména trvanlivém a jemném.

Je jedno, jestli jím máslo nebo margarín, po obojím se tloustne.

Energetická hodnota tukových výrobků závisí na obsahu tuku. Čerstvé máslo, máslo a stolní máslo obsahují minimálně 80 % tuku, zatímco **rostlinné tuky obsahují většinou tuku daleko méně.**

Tuky na mazání obsahují cholesterol, a proto se jim vyhýbám.

Cholesterol obsahují tuky živočišného původu. Ty jsou navíc zdrojem většího množství nasycených mastných kyselin, které zvyšování hladiny cholesterolu v krvi podporují. **Rostlinné tuky naopak obsahují nenasycené mastné**

kyseliny, které hladinu cholesterolu snižují.

Preferuji máslo, protože margaríny jsou umělé.

Pro výrobu obou potravin se **používají přírodní suroviny** – pro máslo mléko a pro rostlinné tuky rostlinné oleje. Možnosti výběru surovin jsou u rostlinných tuků velmi široké, a proto lze vyrábět tuky, které působí preventivně proti srdečně-cévním i některým dalším onemocněním.

Margaríny jsou stále stejné a výrobci nabízejí jen „kosmetické úpravy“, například atraktivní obal nebo více vitaminů.

Ve složení rostlinných tuků došlo k výrazným změnám, které byly iniciovány doporučeními odborníků na výživu (například zvýšení obsahu složek snižujících hladinu krevních tuků, odstranění trans mastných kyselin a podobně). Ke zlepšení došlo i v roztíratelnosti a také ke zlepšení vlastností pečiva, k jehož přípravě byly tyto tuky použity – upečený moučník bude křehčí a kypřejší.

Margaríny se vyrábějí ztužováním za vzniku škodlivých trans mastných kyselin.

Často zmiňovaným mýtem je obsah trans mastných kyselin (TFA) v

margarínech. V dnešní době je naprostá většina výrobků na našem trhu vyráběna moderní technologií, při které tyto škodlivé trans mastné kyseliny prakticky nevznikají. **Jejich obsah je do 1 % v tukové složce, tedy nutričně bezvýznamné množství.** Na obale kvalitního margarínu obsah TFA najdete uvedený. Při výběru pomůže i logo Víím, co jíím.

Copyright © 2023

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz