



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 třestící 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. Dělalí 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 © 2024

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