magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 10. 2013 | beda

Máslo nemusíte z jídelníčku úplně vyřadit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Maslo-nemusite-z-jidelnicku-uplne-vyradit__s10010x7973.html

Milovníci másla většinou nedají dopustit na jeho chuť. Ve srovnání s margarínem je v senozorických vlastnostech opravdu těžko porovnatelné. Co se týče složení, zase tak ideální není. Máslo ale nemusíte z jídelníčku úplně vyřadit, stačí ho jen konzumovat v rozumných dávkách.

Hlídejte si množství

“**Živočišných tuků zkonzumujeme velké množství prostřednictvím masa, mléka a masných a mléčných výrobků, proto bychom jako pomazánku na pečivo měli raději používat tuky rostlinné**, které jsou dobrým zdrojem esenciálních nenasycených mastných kyselin,” doporučuje prof. ing. Jana Dostálová, CSc. z VŠCHT. Nesmíme ale zapomenout, že **i tuků s příznivým složením bychom neměli konzumovat velká množství** - pro průměrného dospělého člověka je to přibližně **70 gramů za den**.

Máslo je tučné, ale aktivní a zdraví lidé si jej

mohou dopřávat

Máslo obsahuje **vysoký podíl nasycených kyselin,** které lidské tělo ke svému fungování zásadně nepotřebuje a ve větším množství mohou zvyšovat hladinu cholesterolu. Máslo je výrobek, který obsahuje výhradně mléčný tuk ve formě emulze vody v tuku - v tuku jsou rozptýleny drobné kapénky vody, v případě másla obsahující malé množství bílkovin, minerálních látek a dalších složek smetany. Obsah mléčného tuku musí být minimálně 80 %, většinou bývá 82 %. **Mléčný tuk má vysoký obsah nasycených mastných kyselin (více než 60 %)**, ale přesto je poměrně dobře stravitelný, protože na rozdíl od jiných živočišných tuků obsahuje mastné kyseliny s krátkým a středním řetězcem.

Výhody a nevýhody másla

Výhodou másla je i **přirozený obsah vitaminů A a D a karotenů**. A hlavně, máslo má **nezaměnitelné, příjemné senzorické vlastnosti - chuť a vůni**.

“Nedostatkem mléčného tuku je **velmi nízký obsah esenciálních, pro náš organizmus nezbytných mastných kyselin** (1-3 %), a proto je vhodné

doplňovat máslo **rostlinnými tuky** které jich obsahují nesrovnatelně více. Máslo obsahuje také **velké množství cholesterolu** (250 mg/100 g), který rostlinné tuky neobsahují," srovnává profesorka Jana Dostálová.

Nadbytečný příjem nasycených mastných kyselin významně přispívá ke vzniku **srdečně-cévních onemocnění**, proto je záhodno je omezovat. Nasycené mastné kyseliny by ve výživě člověka neměly tvořit více než 10 % z celkového příjmu energie. Hlavním zástupcem nasycených mastných kyselin je kyselina stearová, myristová, laurová.

Pro zdravé, aktivní, štíhlé lidi ale nepředstavuje máslo žádné zásadní nebezpečí. To spíše pro lidi s nadváhou, kardiovaskulárními chorobami, cukrovkou.

Sádlo

Sádlo má **výrazně nižší obsah cholesterolu než máslo**. **Složení mastných kyselin přijímaného tuku je u sádla příznivější než u másla** - má vyšší obsah nenasycených mastných kyselin. Sádlo je bezvodý tuk, a proto se hodí **na smažení lépe než máslo**, které obsahuje vodu a zbytky mléčných bílkovin, z nichž při vysokých teplotách vznikají pro zdraví nevhodné látky. Vzhledem k obsahu cholesterolu, který se při vyšších teplotách oxiduje, jsou na

smažení o něco vhodnější rostlinné tuky (pokrmové tuky, na kratší smažení i řepkový a olivový olej), které cholesterol neobsahují. “**Z hlediska výživového můžeme tedy sádlo hodnotit jako vhodnější než máslo, ale senzorické vlastnosti másla jsou nezaměnitelné a pro přípravu řady pokrmů je nenahraditelné**,” dodává Dostálová.

Máslům a margarínům se věnujeme i v jednom díle našeho video seriálu:

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