



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 3. 2014 | tla

„Lehké“ máslo - tříčtvrtětučné a polotučné

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/„Lehke-maslo---trictvrtetucne-a-polotucne__s10010x8224.html

Jste másloví a nedokážete si odepřít čerstvou křupavou housku či krajíc nejlépe ještě vlhého chleba namazané máslem? Na druhou stranu víte, že máslo s vysokým obsahem nasycených mastných tuků do zdravého jídelníčku zcela úplně nezapadá... Vyplatí se vsadit na tříčtvrtětučné či polotučné máslo?



Právě másla se sníženým obsahem tuku se pomalu začínají zabydlovat v chladicích boxech obchodů. Možná, že jste si ho domů přinesli omylem, označení máslo zmate a hlavně, bývá levnější. A kdo by neměl radost, když ušetří.

Nebo si ale říkáte, že nic takového nekoupíte, protože máslo má být máslo... K tomu nedokážete pochopit, jak se výrobek se sníženým obsahem tuku může jmenovat máslo, když nám Evropská unie naše pomazánkové zakázala?

„Legislativa povoluje výrobky s názvem třičtvrtětučné a polotučné máslo. Pomazánkové máslo nebylo povoleno proto, že výrobek se smí nazývat máslo, pokud obsahuje pouze mléčný tuk a jeho množství je vyšší než 40 procent a to pomazánkové máslo nesplňuje, protože má obsah mléčného tuku pouze 31 procent,“ uvádí profesorka Jana Dostálová z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

Máslo a zdraví

Průměrný Čech ve svém jídelníčku zkonsumuje za den velké množství živočišného tuku, nejčastěji takzvaně ve skryté formě. Nejvíce v mase, mléčných výrobcích. „Proto bychom jako pomazánku na pečivo měli raději používat tuky rostlinné, které jsou dobrým zdrojem esenciálních nenasycených mastných kyselin,“ říká profesorka Jana Dostálová.



Méně tuku, to je ono

Výhodou másla s nižším obsahem tuku je, že pokud si ho namažeme stejném množství jako másla běžného, zkonsumuje méně živočišného tuku.

„Běžné ale je, že nízkotučných výrobků si konzumenti namažou více a v některých případech může být příjem tuku i vyšší. Typické je to u pomazánkového másla,“ konstatuje profesorka Jana Dostálová.

Nižší cena, ale...

Saháte-li v obchodě po másle s nižším obsahem tuku zejména pro jeho o pár korun nižší cenu? Je pravda, že něco málo uspoříte, na druhou stranu je třeba vědět, že si kupujete vodu.

„Pravdou ale je, že výroba těchto výrobků je náročnější a rizikovější. Snadno může dojít k oddělení vodné fáze ve formě kapiček na povrchu výrobku,“ vysvětluje profesorka Jana Dostálová.

Nízkotučné máslo, nebo ne?

Zápasíte-li s kilogramy navíc, víte, že máte vyšší hladinu tuku, tedy i cholesterolu, v krvi, při měření tlaku lékař zvedá obočí, nebo na něj dokonce užíváte léky, bylo by nejvhodnější zamyslet se celkově nad životním stylem. Skladbou jídelníčku a hlavně nad tím, zda přijatou energii z těla také vydáte. Jestli sportujete, chodíte na delší svižné procházky.



Tříčtvrtětučné či polotučné máslo je spíše obchodním trikem, rozšířením nabídky mléčných tuků. V případě, že mažete máslem pravidelně, můžete

opravdu jeho používáním lehce snížit denní příjem živočišného tuku. Vhodnější variantou by však byl margarín a máslo si vychutnat jednou za čas. **„Já osobně sáhnu raději „svátečně“ po másle „obyčejném“,“** prozrazuje svoji volbu profesorka Jana Dostálová.

Copyright © 2025

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