



# „Lehké“ máslo - tříčtvrtětučné a polotučné

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/„Lehke-maslo---trictvrtetucne-a-polotucne\\_\\_s10010x8224.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/„Lehke-maslo---trictvrtetucne-a-polotucne__s10010x8224.html)

Jste másloví a nedokážete si odepřít čerstvou křupavou housku či krajíc nejlépe ještě vlahého 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 tříčtvrtětučné 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 © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)