magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 7. 2014 | Chjo

Jak správně tepelně upravovat tuky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-spravne-tepelne-upravovat-tuky__s10010x8510.html

Tuk patří mezi hlavní živiny a ve výživě člověka plní řadu úloh. V porovnání s bílkovinami a sacharidy poskytuje nejvíce energie (1 g tuku=38 kJ, 1 g bílkovin nebo sacharidů=17 kJ), podílí se proto značnou měrou na zbytečně vysokém energetickém příjmu. Tučné potraviny jsou však velmi oblíbené, protože tuk dodává pokrmům plnost a chuť.

Na co si dát pozor?

Výběrem tepelné úpravy můžete hodně ztratit nebo hodně získat. Mezi **nejvhodnější způsoby tepelné úpravy patří vaření v páře**, **dušení, pečení bez tuku, popř. grilování.** Dušení, pečení bez tuku a grilování umožní přípravu jídel za použití minima tuku, proto není výsledný pokrm **zbytečně energetický**. „*Pokud nebudete vařit za vysokých teplot, jsou tyto způsoby tepelné úpravy bezpečné i z hlediska vzniku zdraví nebezpečných látek (např. polycyklické aromatické uhlovodíky, heterocyklické aminy). Aby i grilování bylo zdravé, využijte elektrický gril, zabráníte vzniku zdraví nebezpečných látek vznikajících při hoření a přepalování tuků,*“ konstatuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jak je to se smažením?

Nejméně vhodným způsobem tepelné úpravy je smažení. Smažené pokrmy jsou sice velmi oblíbené, ale z hlediska správné výživy zcela nevhodné. **Při smažení mohou vznikat zdraví škodlivé látky** (zejména za vysokých tepot a při použití nevhodného tuku), u kterých byl prokázán rakovinotvorný účinek. *„Smažením pokrmy výrazně **zvyšují svou energetickou hodnotu**. Příkladem může být květák – 100 g vařeného květáku vám poskytne energii 105 kJ, osmažením se ale energetická hodnota zvýší na 1200 kJ. Pokud si ještě přidáte nadměrnou porci oblíbené tatarské omáčky, připočítejte 1050 kJ na obvyklou 50 gramovou porci*, zatímco doporučená porce je pouhá 1 polévková lžíce (=15 ml)“ dodává Hlavatá.

Jak vybrat správný tuk

*Tepelně upravovat pokrmy můžete i na kvalitních roztíratelných tucích a margarínech s obsahem tuku nad 60 %. Například **Flora Gold**, rostlinný roztíratelný tuk s obsahem tuku 70 %, s logem Vím, co jím, se hodí jak na vaření, tak studenou kuchyni.*

Například maso můžete opékat zcela bez tuku, popř. k jeho odměření použijte lžičku. Jedna lžička (v průměru 5 g tuku) je na jednu porci ideální. Pro tepelnou úpravu se nejlépe hodí tuky, které jsou **tepelně stabilní**,tj. s převahou nasycených mastných kyselin. Takovým zástupcem je sádlo, které však zároveň **obsahuje cholesterol**, který vůči vyšším teplotám tolik odolný není a kromě toho nasycené mastné kyseliny v nadbytku působí **nepříznivě na naše srdce a cévy**. „*Nejlepší je tedy používat tuky s převahou **mononenasycených mastných kyselin**, které jsou poměrně tepelně stabilní a vůči našemu kardiovaskulárnímu systému se chovají neutrálně. Zástupcem je **olivový a řepkový olej**. Nejméně vhodné jsou oleje obsahují polynenasycené mastné kyseliny, příkladem je rozšířený olej slunečnicový*,“ doplňuje Hlavatá.

Téměř každá potravina má i svou méně kalorickou verzi, pokud zvolíte vhodnou tepelnou úpravu, ušetříte mnoho energie a tuků.

prorostlé vepřové připravené běžným způsobem	libové vepřové připravené bez tuku
1270 kJ + 380 kJ = 1650 kJ	750 kJ + bez tuku = 750 kJ
26 g tuk + 10 g tuk = 36 g tuk	12 g tuk + 0 = 12 g tuk

kuře s kůží připravené běžným způsobem	kuře bez kůže připravené bez tuku
720 kJ + 380 kJ = 1100 kJ	460 kJ + bez tuku = 460 kJ
9 g tuk + 10 g tuk = 19 g tuk	1 g tuk + 0 = 1 g tuk

Jak ušetřit tuk při tepelné úpravě?

- **Upřednostňujte libové druhy masa (jinak z masa odstraňte veškerý viditelný tuk a kůži).**
- **Vývar z masa nechte vychladnout a pak odstraňte přebytečný tuk.**
- **Pod pečené maso nebo sekanou nepřidávejte tuk, bohatě stačí tuk obsažený v mase. Maso pouze podlévejte vodou.**

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