magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 3. 2016 | bse

Úloha tuků je nezastupitelná, vybírejte je správně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uloha-tuku-je-nezastupitelna,-vybirejte-je-spravne__s10010x8573.html

Bez tuků by se naše tělo neobešlo, jsou jednou ze základních složek našeho organizmu. Ale pozor! Není tuk jako tuk. Jak je to s tuky v naší stravě? Které škodí a které naopak prospívají?

Tuky jsou jednou ze základních živin

„Tuky neboli lipidy patří, spolu s bílkovinami a sacharidy, ke třem základním živinám. Jsou to nezbytné složky potravy a nedají se zcela nahradit jinými složkami,“ konstatuje prof. ing. Jana Dostálová, CSc.

Jejich úloha v lidské výživě je různá:

- Jsou nejvydatnějším zdrojem energie v naší stravě. Mají zhruba **dvojnásobnou energetickou hodnotu** (cca 37 kJ tj. cca 9 kcal na 1 gram) než bílkoviny a sacharidy, a proto jsou nezbytnou součástí vysokoenergetických diet, aby strava nebyla příliš objemná
- Jsou nositelem řady látek **nezbytných pro lidský organizmus** – esenciálních mastných kyselin, vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E a

K a provitaminů A – karotenů), sterolů, antioxidantů rozpustných v tucích a dalších ochranných látek
- Dodávají stravě **jemnost chuti a příjemnost při žvýkání a polykání**
- Při tepelné úpravě potravin z nich vzniká řada látek odpovědných za charakteristickou **chuť a vůni pokrmů a potravinářských výrobků**
- Vyvolávají po požití po určitou dobu **pocit sytosti**, který se však dostavuje nejdříve za půl hodiny po konzumaci pokrmu

Kolik tuku lidské tělo potřebuje přijmout?

*„Podle výživových doporučení by pro zdravého člověka měl příjem tuků představovat **30 - 35%** z celkového doporučeného denního energetického příjmu. Pro průměrného obyvatele (doporučovaný denní příjem energie závisí na pohlaví, věku, fyzické aktivitě) to představuje přibližně **70-90 gramů tuků za den**,*“ upozorňuje Dostálová. Obézní člověk, který chce hubnout, by měl **omezit celkový energetický příjem a dále omezit příjem cukrů a tuků a zvýšit příjem bílkovin.** Omezení závisí na stupni obezity a lidé s vysokým stupněm obezity by měli v každém případě konzultovat dietu s lékařem. Pod **20 %** celkového energetického příjmu tj. pod. cca 45 gramů za den by příjem tuků klesnout neměl.

Dvě třetiny tuků jsou skryté

Tuky konzumujeme ve dvou základních podobách. Jsou to **viditelné tuky**, které si mažeme na chléb a pečivo a používáme k omaštění pokrmů. Tyto tuky představují asi **třetinu konzumovaných tuků**. Zbylé dvě třetiny přijímáme prostřednictvím potravin. Tyto tuky označujeme jako **tuky skryté**. „*Největším zdrojem skrytých tuků je tučné maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky a pekařské výrobky například některé druhy jemného a trvanlivého pečiva (zejména z listového těsta, smažené výrobky a oplatky nebo sušenky s tukovou náplní nebo polevou, dorty, zákusky)*,“ upozorňuje Jana Dostálová.

Tuky živočišného původu (s výjimkou rybích tuků) jsou **rizikovější než tuky původu rostlinného**, neboť obsahují cholesterol a mají vysoký obsah nasycených mastných kyselin. Mléčný tuk téměř neobsahuje esenciální mastné kyseliny Z **rostlinných tuků** nejsou pro správnou výživu vhodné tuky z

tropických palem, které se v současnosti používají do řady výrobků (pekařských výrobků, polev aj.). Záleží však na jejich celkovém množství ve výrobku. Vhodné rostlinné tuky jsou i kvalitní margariny v kelímku, které díky kombinaci různých olejů mají z hlediska výživy příznivé složení mastných kyselin.

Margaríny už dávno nejsou škodlivé

Kritériím Vím, co jím odpovídá i rostlinný tuk Flora pro-activ, který navíc pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

V současné době mají margaríny složení, které je vhodné pro **správnou výživu.** Rizikové trans mastné kyseliny již moderní margaríny neobsahují (výrobci používají k jejich výrobě nové, moderní technologie, při nichž rizikové trans mastné kyseliny nevznikají). Kvalitní margaríny a roztíratelné tuky od renomovaných výrobců mají **vysoký obsah zdraví prospěšných**

nenasycených mastných kyselin. *„Mýty o margarínech jsou neopodstatněné a kvalitní margaríny (je vhodné kupovat margaríny od známých firem a sledovat tabulku nutričního složení) lze pro správnou výživu doporučit,“* konstatuje Dostálová.

Pozor na nasycené mastné kyseliny

Vliv složení mastných kyselin přijímaného tuku na zdravotní stav se v současné době považuje za **velmi významný,** zejména z pohledu nemocí **srdce a cév.** Negativní vliv mají nasycené mastné kyseliny (SAFA)**.** Podle výživových doporučení je vysoký příjem soli, nasycených mastných kyselin a cukru největším rizikem současné stravy.

Dětem tuky střídejte

Tuky používané pro výživu dětí by se měly **střídat**, takže jako pomazánku na pečivo lze použít **kvalitní margarín a občas máslo**. *„Rozhodně není nutné margarín ze stravy dětí vylučovat, protože kvalitní margaríny jsou zdrojem nezbytných mastných kyselin a některé jsou i obohaceny o vitaminy rozpustné v tucích. I když malé děti mohou mít ve srovnání s dospělými ve stravě **vyšší podíl tuku**, je třeba kontrolovat **příjem energie**, aby děti nepřibývaly na*

váze. V současnosti dětí s nadváhou a obezitou přibývá,“ upozorňuje Dostálová.

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