



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 22. 5. 2015 | dbě

Tuky a jejich zkratky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tuky-a-jejich-zkratky__s10010x9145.html

Rozhodli jste se zjistit si, jaké tuky obsahují potraviny, které kupujete? Dobře děláte. Můžete ale narazit. Namísto názvů, které už znáte, se objeví zkratky SAFA, TFA, PUFA, MUFA. Co se pod nimi skrývá?



Abyste si v obchodech vybrali potraviny s těmi správnými „dobrými“ tuky, je

třeba rozumět informacím, které se týkají nutričních hodnot výrobků. Někdy se mohou názvy tuků skrývat pod zkratkami – **SAFA, TFA, PUFA, MUFA**. Pokud jim budete rozumět, nebudete muset váhat v tom, co vložit do nákupního košíku.

Tuky mají tendenci lidi děsit. Velká část populace si dokonce myslí, že jsou všechny tuky špatné. Ale není tomu tak. Rozumná míra a správný poměr jednotlivých tuků jsou **základem pro správné fungování lidského organismu**.

Slovníček pojmů:

SAFA (Saturated Fatty Acids)	nasyčené mastné kyseliny
TFA (Trans Fatty Acids)	trans mastné kyseliny
MUFA (Mono Unsaturated Fatty Acid)	mononenasyčené mastné kyseliny
PUFA (Poly Unsaturated Fatty Acids)	polynenasycené mastné kyseliny

Nadbytek ale i nedostatek škodí

Tuky totiž naše tělo potřebuje. Mají hradit **30-35 %** z celkového doporučeného denního energetického příjmu. *„Tuky jsou nezbytné pro příjem některých vitamínů. Při jejich nedostatku se hůře hojí rány, jsou důležité pro růst a reprodukci, kůže se více vysušuje, dochází ke ztrátě vlasů a k porušení tvorby některých hormonů, prostě jsou důležité pro každou buňku v organismu,“* říká profesorka Jana Dostálová.

Nasyčené versus nenasycené

Základní stavební složkou tuků jsou **mastné kyseliny**, které dělíme na **nasyčené a nenasycené**.

Z hlediska **příjmu množství energie** mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami **není prakticky žádný rozdíl**. Velké rozdíly jsou však v jejich **účincích v lidském organismu**. Jako prevenci vzniku řady onemocnění, především **nemocí srdce a cév, diabetu 2. typu** byste měli omezit příjem tuků nasycených, tedy SAFA a SFA.

V jakých potravinách tuky najdete

Podle doporučení odborníků bychom měli jíst **třetinu tuků živočišných (tedy obvykle nasycených)** a **dvě třetiny rostlinných (většinou patří mezi nenasycené)**. „Tuky s převahou nasycených mastných kyselin najdeme převážně v živočišných produktech. Například v tučném mase, uzeninách, sádle, másle ale třeba i v sýrech či masných výrobcích. Své zástupce mají ale také v rostlinné říši. Patří sem především kokosový a palmojádrový tuk,“ vysvětluje profesorka Dostálová.

Zdroje zdravějších nenasycených tuků hledejte hlavně v **rostlinné říši**.
Patří sem:



Jeden z nejznámějších margarínů Rama od společnosti Unilever je označen logem VíM, co jím.

- řepkový a olivový olej
- kvalitní výrobky z nich vyrobené např. margaríny
- semínka, ořechy
- avokádo
- a výjimkou z živočišných tuků jsou ryby

PUFA a MUFA se bát nemusíte

Některé z nenasycených mastných kyselin jsou pro organizmus **zcela nezbytné. Najdete je hlavně v rostlinných olejích a kvalitních výrobcích z nich vyrobených např. margarínech, v semenech, v rybách či v listové zelenině.** Jedná se o tzv. **esenciální mastné kyseliny - konkrétně omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, které jsou podskupinou PUFA, náleží tedy k polynenasyceným mastným kyselinám.** Naše tělo si je neumí vytvořit a musí je získávat přímo z potravin. Nejvíce jsou obsaženy v tucích rostlinného původu a v rybím tuku. Pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi a tím i riziko vzniku krevních sraženin. Mají významnou úlohu v prevenci srdečně-cévních onemocnění.

Sice méně efektivní při snižování cholesterolu, ale přesto s kladným vlivem na zdraví jsou **mononenasycené mastné kyseliny MUFA.** Na hladinu cholesterolu mají neutrální vliv, ale příznivě působí v případech, kdy ve stravě

nahradí nasycené mastné kyseliny (obsažené zejména v živočišných tucích). Hojně se vyskytují například v rostlinných olejích.

Největší záporák - zkratka TFA

Negativní působení na lidské zdraví byl prokázán u **trans mastných kyselin (TFA)**. TFA mají negativní vliv zejména na obsah krevních tuků, na zvyšování hladiny celkového i LDL cholesterolu. Jejich vliv na zdraví je **horší, než vliv nasycených mastných kyselin**. Nepříznivě působí i při vývoji diabetu II. typu, obezity a ischemické choroby srdeční.

Trans mastné kyseliny „Vznikají v žaludku přežvýkavců a vačnatců, dále vznikají při průmyslovém ztužování tuků tzv. částečné hydrogenaci (působením vodíku) a při zahřívání tuků a olejů na vysokou teplotu. Nejvyšší množství se vyskytují v částečně ztužených olejích,“ popisuje jednu z živin, kterou u potravin hlídá logo Vím, co jím profesorka Dostálová.

Na jaké potraviny si dát pozor

Podle současných výživových doporučení by měl být příjem **TFA co nejnižší a neměl by překročit 1 % celkového doporučeného denního**

energetického příjmu. To pro průměrného spotřebitele znamená přibližně **2-2,5 g**. Některé z těchto výrobků jsou **velice oblíbené**, například plněné oplatky a sušenky, čokoládové výrobky ze skupiny cukrovinek, kde již malé množství zkonsumovaného výrobku (někdy i pouze cca 25 g) vyčerpá tolerovaný denní limit.

Jejich zdrojem jsou stále některé výrobky ze skupin:

- jemné a trvanlivé pečivo,
- zmrazená a chlazená těsta,
- čokoládové výrobky, ve kterých je kakaové máslo nahrazeno částečně hydrogenovanými tuky,
- některé müsli tyčinky s polevami,
- některé mražené krémy,
- rostlinné náhrady smetany a šlehačky,
- některé jíšky,
- některé dehydrované polévky,
- některé cereální snídaně,
- některé sušené sójové nápoje a jiné.

Copyright © 2024

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