magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 8. 2015 | bse

Udělejte si ve značení tuků pořádek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Udelejte-si-ve-znaceni-tuku-poradek__s10010x9302.html

Tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie v naší potravě. Mají zhruba dvojnásobnou energetickou hodnotu oproti bílkovinám a sacharidům. Tuky by měly tvořit 20 – 35% z celkového doporučeného příjmu energie. Dodávají jídlu chuť a příjemnost při žvýkání. Tuky se dělí na rostlinné a živočišné. Živočišný tuk je například mléčný tuk, máslo, sádlo, lůj a rybí tuk. K rostlinným tukům patří margarín nebo olej.

Jestli jsou tuky původu rostlinného nebo živočišného předurčuje do značné míry jejich výživovou hodnotu. U rostlinných tuků ty, které jsou původem z tropů, např. palmový olej nebo kokosový olej, obsahují mnohem více nasycených mastných kyselin než oleje, které pochází z mírného klimatického pásma – slunečnicový, řepkový apod. V živočišných tucích je obecně celkové množství nasycených mastných kyselin vyšší než v tucích rostlinných.

Rostlinný tuk nebo olej

Je jedlý tuk nebo olej, který se získává ze semen, plodů a jader olejnatých rostlin. U rostlinných tuků se často můžeme setkat s tuky, které jsou směsí olejů a tuků pocházejících z více rostlinných druhů.

K rostlinným tukům patří například kokosový nebo palmojádrový tuk, palmový

olej a kakaové máslo. Tyto tuky se vyznačují vysokým podílem nasycených mastných kyselin právě z důvodu jejich tropického původu. **Dále k rostlinným tukům patří olej slunečnicový, řepkový, sójový, lněný a mnoho dalších.**

Flora pr-activ je označena logem Vím, co jím.

Mezi rostlinné tuky patří také margaríny. Margarín je výrobek získaný z rostlinných tuků s obsahem tuku nejméně 80%, avšak méně než 90%. Existuje také margarín „třičtvrtětučný“ nebo lze také říkat „se sníženým obsahem tuku“, který musí obsahovat 60 – 62% tuku. Jako poslední skupina margarínů existují „polotučné“ neboli „ s nízkým obsahem tuku“, jejichž obsah tuku je 39 – 41%. Výrobky, které mají rozdílný obsah tuku, než je uvedeno výše se označují jako roztíratelný tuk a musí být i uvedena procentuální hodnota obsahu tuku.

Směsné roztíratelné tuky

Směsným roztíratelným tukem se nazývají takové tuky, kdy je jejich složení dáno kombinací mléčného a rostlinného tuku. Rozdělují se do kategorií podobně jako roztíratelné tuky. Tento typ výrobku se vyrábí především z důvodu výhodného spojení mléčného a rostlinného tuku. **Mléčný tuk dodává výrobku máslovější a výraznější chuť, rostlinný tuk zase dává příznivější výživovou hodnotu díky přítomnosti nenasycených mastných kyselin a lepší roztíratelnost.**

Živočišný tuk nebo olej

Je to jedlý tuk nebo olej získaný z poživatelných tukových částí jatečních zvířat. Jednoduše řečeno, živočišný tuk pochází od zvířat či mořských živočichů. Nejčastěji se v českých domácnostech používá máslo a vepřové sádlo. Použití dalších živočišných tuků se postupem času vytratilo.

Živočišné tuky (s výjimkou rybích tuků) mají vyšší obsah nasycených mastných kyselin a obsahují cholesterol a právě proto by měla být jejich konzumace umírněná.

Nejběžnějším zástupcem živočišných tuků je máslo. Máslo je mléčný

výrobek, který obsahuje výhradně mléčný tuk ve formě emulze vody v tuku. U másla se můžeme setkat s několika možnostmi označení:

- „máslo“ - 80 – 90% mléčného tuku, nejvýše 16% vody, max 2% tukuprosté sušiny
- „čerstvé máslo“ – lze použít pouze pro máslo vyrobené nejdéle před 20 dny
- „stolní máslo“ – máslo skladované a uchovávané při teplotách - 18 °C a nižších, je možno skladovat až 24 měsíců od data výroby. Takto jsou ale značeny pouze másla vyrobena v ČR.
- „tradiční máslo“ – výrobek získaný přímo z mléka nebo smetany
- Máslo „ se sníženým obsahem tuku“ – musí obsahovat 60 – 62% tuku
- Máslo „polotučné“, „s nízkým obsahem tuku“ – musí obsahovat 39 – 41% tuku.

Výrobky, které nezapadají ani do jedné kategorie se označují jako „mléčná pomazánka X%“, musí být opět uvedena hodnota tuku ve výrobku v procentech.

Zdroj:
J. Piťha, R. Poledne. Zdravá výživa pro každý den. Praha, Grada Publishing, a.s., 2009
J. Dostálová, P. Kadlec a kolektiv. Potravinářské zbožíznalství. Ostrava, Key

Publishing, 2014
J. Brát. Jak poznáme kvalitu? Tuky a oleje. Praha, Česká technologická platforma pro potraviny, Sdružení českých spotřebitelů, o.s., 2014

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