magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 4. 2016 | bse

Tuky v potravinách vs. tuky v krvi

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tuky-v-potravinach-vs.-tuky-v-krvi__s10010x9724.html

Tuky běžně konzumujeme v potravinách, tuky se nám v organismu ukládají do zásob, kolují v krvi, najdeme je také v každé buňce. Často si neuvědomujeme, že se jedná o spojené nádoby. To, co jíme, do značné míry souvisí s tím, co nám lékař naměří v krvi nebo co uvidíme za číslo, pokud se postavíme na váhu.

Tuky a obezita

Řada lidí má utkvělou představu, že konzumace tuků souvisí s nadváhou nebo obezitou,a proto bychom se měli tukům vyhýbat. V 80tých letech to bylo dokonce obecně používané pravidlo i ve výživových doporučeních, hlavně v USA. Dnes je to překonaná záležitost. **Dieta s nízkým příjmem tuků už**

doporučovaná není. Na druhou stranu se můžeme setkat i s opačným názorem, že tuky vůbec nevadí, a že je můžeme konzumovat téměř v neomezeném množství. To ale také není pravda. Tuky jsou totiž významným zdrojem energie, obsahují přibližně dvakrát tolik energie než bílkoviny nebo sacharidy. **Pro jejich konzumaci proto platí zlatá střední cesta.**

Zdroj: Selection of healthy fat sources z Shutterstock

Tuky si každopádně musíme hlídat, ale nepovažují se za kritický parametr.

Výživová doporučení ani nestanovují maximální hodnotu příjmu tuků, ale jen orientační interval, jaký podíl by měly tuky ve stravě tvořit. Nyní se dokonce můžeme setkat i s vyššími hodnotami než v minulosti. **Už to není jen 30 % z celkového příjmu energie, ale 35 % a některá doporučení uvádějí i 40 %.** Všechna doporučení však důsledně dbají na vyvážený příjem a výdej energie. Toho dosáhneme jednoduše omezením příjmu potravin s vysokým obsahem energie, tak i zvýšením fyzické aktivity. **Pohybu máme obecně málo a pokles fyzické aktivity je v současnosti veliký problém, který již začíná v dětském věku.** Nadbytečný příjem energie se ukládá do tukových zásob.

Tuky jako zdroj okamžité energie

V poslední době se hodně hovoří o tzv. MCT tucích jakožto zdroji okamžité energie. Zkratka je odvozena z výrazu Medium Chain Triacylglycerols nebo Triglycerides. **Jedná se o tuky obsahující mastné kyseliny se střední délkou řetězce 6 až 10 uhlíků. Tyto mastné kyseliny jsou rozpustné ve vodě. Mohou být tudíž transportovány přímo krví. Putují do jater, kde slouží jako zdroj energie.** MCT tuky se v přírodních tucích vyskytují ve velmi omezené míře. **Jsou obsaženy v másle nebo kokosovém tuku, ale pouze v jednotkách procent, což z hlediska trávení a celkového způsobu vstřebávání nehraje skoro žádnou roli.** Skutečné MCT tuky, které nacházejí

uplatnění v klinické výživě nebo jsou používané sportovci, mají zcela odlišné složení a vyrábějí se speciálními postupy. Skladba mastných kyselin MCT tuku na bázi kokosového oleje je rozdílná od toho, co nabízí příroda.

Tuky v krvi

Mluvíme-li o tucích v krvi, měli bychom spíše mluvit o krevních lipidech. Nejvíce si všímáme cholesterolu. **Vysoká hladina cholesterolu v krvi je považována za jeden z hlavních rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění, není to však faktor jediný.** Cholesterol je na druhé straně velmi potřebná látka. Je nedílnou součástí každé buňky našeho těla, podílí se na stavbě buněčných membrán. Jeho prostřednictvím tělo produkuje mužské i ženské pohlavní hormony, steroidní hormony, ale také vitamín D, který se syntetizuje poté, co naše tělo přijme sluneční záření. Je rovněž nezbytný pro celkový metabolismus tuků, bez něj by žlučové kyseliny nebyly schopny zpracovávat tuky přijímané potravou a lidský

organismus je trávit a vstřebávat.

V některých článcích se píše, že cholesterol přijímaný potravinami nevadí. Většinou se tyto informace odvolávají na poznatky amerických vědců, kteří nezařadili cholesterol v rámci nových výživových doporučení pro obyvatele USA jako parametr, který je nutno sledovat. **Pokud si však příslušný odstavec věnovaný cholesterolu v těchto doporučeních přečteme na vládním portálu USA, kde je dokument veřejně k dispozici, zjistíme, že příjem cholesterolu z potravin by měl být stále co nejnižší.** Tedy žádná změna oproti tomu, na co jsme zvyklí. Důvody, proč tento parametr nebyl zařazen do současných doporučení, je prostý. V USA není vysoká konzumace cholesterolu.

Hladinu cholesterolu v krvi zvyšuje vyšší příjem nasycených mastných kyselin, což je parametr, který je součástí všech doporučení renomovaných odborných společností, včetně i nových amerických doporučení. Neměli bychom konzumovat více než 20 g nasycených mastných kyselin při průměrné tělesné aktivitě a to ze všech zdrojů potravin. **Záměna nasycených mastných kyselin za nenasycené ve stravě je přitom považována za jeden z nejúčinnějších nástrojů, jak upravit hladinu krevních lipidů do normálních hodnot.**

Tuky a buňka

Kromě cholesterolu potřebuje buňka i vhodné složení mastných kyselin. **Důležitá je vyvážená kombinace omega 3 a omega 6 polynenasycených mastných kyselin, které ovlivňují pružnost membrán a látkovou výměnu, která probíhá v každé buňce.** Do buněčných membrán se mohou mimo jiné schovávat i transmastné kyseliny, pokud je konzumujeme v rámci stravy. Buněčná membrána následně ztrácí pružnost a neplní správně svoji funkci.

Tuky v potravinách

V potravinách najdeme 2 druhy tuků, živočišné a rostlinné. Obecné tvrzení, že rostlinné jsou „dobré“ a živočišné „špatné“ není úplně přesné. **Dobré tuky obsahují především mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny. Najdeme je v rostlinných olejích a z nich vyrobených kvalitních margarínech a roztíratelných tucích, a také v tučných mořských rybách (tuňák, makrela).** Špatné tuky jsou převážně živočišného původu, obsahují převážně nasycené mastné kyseliny,

trans mastné kyseliny a cholesterol. Můžeme je také objevit i v tucích rostlinných, tzv. tropických tucích (kokosový, palmový). **Je však nutné rozlišovat, jaký podíl těchto tropických tuků výrobek obsahuje a je nutné sledovat tabulku výživových hodnot a upřednostňovat výrobky s převahou nenasycených mastných kyselin.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz