



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 11. 5. 2016 | bse

Rozdíl mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rozdil-mezi-nasycenymi-a-nenasycenymi-mastnymi-kyselinami__s10010x9736.html

Tuky patří k základním složkám potravy. Obsahují nasycené i nenasycené mastné kyseliny a měly by tvořit 30 – 35 % z našeho celkového doporučeného denního příjmu energie. Nasycené mastné kyseliny by přitom měly tvořit maximálně 1/3 z celkového doporučeného příjmu tuků, nenasycené zbývající 2/3. To znamená, že pokud budete mít v plánu posnídat rohlík s máslem a k obědu podávat smažený sýr, jedno z těchto jídel si raději odepřete. Jak ale poznat, které mastné kyseliny jsou pro nás vhodné a kde je máme hledat či

kde je s největší pravděpodobností očekávat?



Tuky s převahou nasycených mastných kyselin dokážete od těch s převahou nenasycených rozlišit jednoduchým vodítkem a to je jejich struktura. Nasycené tuky jsou většinou tuhé, kdežto nenasycené se vyskytují v kapalném skupenství.

Nasycené mastné kyseliny

Nasycené mastné kyseliny najdeme především ve výrobcích živočišného původu, například v uzeninách, másle, sádle, tučných mléčných výrobcích a tučném mase. Vyskytovat se mohou i v tučných rostlinných, tzv. tropických tučích (kokosový, palmový). Například v kokosovém oleji jich najdeme neuvěřitelných 88 - 94 %. **Je ale potřeba rozlišovat, jaký podíl těchto tropických tuků výrobek obsahuje a je nutné sledovat tabulku výživových hodnot.** Je lepší si vybírat ty potraviny, které mají převahu nenasycených mastných kyselin nad nasycenými. Pozor bychom si měli dát i například na čokolády. V nich se může také vyskytovat vysoké množství nasycených mastných kyselin.



Zdroj: [Coconut on wooden table](#) z Shutterstock

Vysokým příjmem nasycených mastných kyselin nejvíce škodíme našemu zdraví. **Jejich nadměrná konzumace má neblahý vliv na hladinu cholesterolu, zvyšuje riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění a obezity.** Právě proto by denní dávka těchto kyselin měla být pouze 1/3 z celkového doporučeného denního příjmu tuků.

Nenasycené mastné kyseliny

Mezi nejdůležitější nenasycené mastné kyseliny řadíme omega 3 a omega 6. Omega 6 se nachází především ve slunečnicovém oleji. Omega 3 nalezneme hlavně ve lněném či řepkovém oleji a kvalitních roztíratelných tucích z nich vyrobených. Tzv. rybí omega 3 pak najdeme v tučných mořských rybách jako je tuňák či makrela. **Nenasycené mastné kyseliny obsahují také ořechy, olejná semínka, avokádo a jsou to ty, které nám pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi.** Polynenasycené jsou důležité pro normální růst a vývoj dětí. Dále mají pozitivní vliv na srdce a jeho správnou činnost.

V některých potravinách lze stále ještě najít také tzv. trans mastné kyseliny (TFA). **Ty mají z výživového hlediska nejhorší vliv na zdraví a obsah těchto kyselin ve stravě by měl být méně než 1% z celkového příjmu energie.** Vyskytují se především v částečně ztužených tucích a výrobcích z nich vyrobených (náhražky čokolád, polevy, trvanlivé pečivo...).

Nelze tedy jednoznačně říci, že všechny rostlinné tuky jsou zdraví prospěšné a obráceně nelze tvrdit, že všechny živočišné tuky jsou zdraví škodlivé. Důležité je dbát nejen na množství přijímaného tuku, ale hlavně i na jeho kvalitu, na složení jednotlivých mastných kyselin, **je nutné upřednostňovat výrobky**

s převahou nenasycených mastných kyselin a nahrazovat jimi výrobky s převahou nasycených mastných kyselin a vyhýbat se těm, které obsahují trans mastné kyseliny.

„Některé z nenasycených mastných kyselin jsou pro náš organizmus dokonce nezbytné, tedy esenciální, naše tělo si je neumí vytvořit samo a musí je přijímat ze stravy, nasycené mastné kyseliny však nikoli, těch přijímáme v naší stravě z různých zdrojů nadbytek, proto bychom měli jejich konzumaci omezovat,“ říká prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Copyright © 2024

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