magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 11. 9. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Mazání, pečení, smažení. Víte, jaký tuk si správně vybrat podle použití?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mazani,-peceni,-smazeni.-Vite,-jaky-tuk-si-spravne-vybrat-podle-pouziti__s10012x11040.html

Tuky, jedna ze tří základních živin, jsou asi nejvíce opředeny různými mýty. Skladba stravy z hlediska složení mastných kyselin významně ovlivňuje rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění a celkové množství tuků může mít negativní vliv na růst tělesné hmotnosti, pokud to s jejich konzumací přeháníme. V tisku se démonizují postupy získávání a zpracování tuků, ale zapomínáme, že jsme sami schopni v rámci kuchyňských příprav pokrmů v nich vyvolat nežádoucí změny, nezvolíme-li vhodný tuk.

Výběr tuků závisí na plánovaném množství

Při výběru tuků je potřeba se nejdříve zamyslet nad vlastní skladbou stravy a

dodržovat některá nepříliš složitá **pravidla.**

- Prvním pravidlem je, že **příjem energie by měl být v rovnováze s výdejem.**

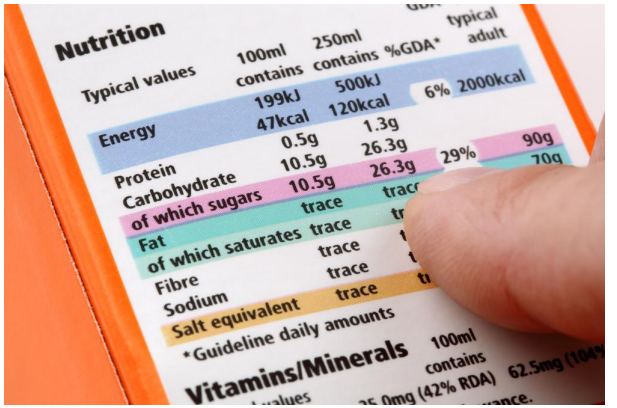
Osoba s průměrnou fyzickou aktivitou potřebuje 2000 kcal, fyzicky aktivní jedinci asi 2500 kcal. Tuky mají mít zastoupení ve stravě 25-40% z celkového příjmu energie. Někomu se může zdát, že 40 % je vysoké číslo, ale pro tuky neplatí žádná striktní omezení. Vše je řízeno součtem energetické hodnoty všech živin, které konzumujeme. Do příjmu tuků však musíme započítat i **tuky skryté** (tuk v mléce, sýrech, masných výrobcích, jemném a trvanlivém pečivu apod.).

Skladba ve stravě je důležitá

- V rámci stravy bychom měli **omezovat příjem nasycených mastných kyselin.** Limit je **do 10 %** z celkového příjmu energie, což představuje pro osobu s průměrnou tělesnou aktivitou **okolo 20 g**, fyzicky činní jedinci mohou sníst o něco více.
- **Vyvarovat** bychom se měli **transmastným kyselinám,** těch by mělo být ve stravě co nejméně (2-2,5g).
- **Upřednostňovány** by měly být tuky, které jsou zdrojem

polynenasycených mastných kyselin, zejména z řady omega 3. Ty bývají v naší stravě více nedostatkové a jejich zdroje jsou omezené.

- V praxi to znamená **omezovat živočišné tuky a tuky tropické** včetně tuku kokosového, někdy nazývaného na internetu superpotravinou.



Pokud některé výrobky obsahují různé druhy olejů a tuků, je třeba se více **dívat do tabulky výživových hodnot** než do výčtu použitých surovin ve složení výrobků. Výživové údaje jsou dnes povinné, až na pár nepodstatných výjimek. Na obalech potravin najdeme informaci o obsahu tuků a z toho nasycených mastných kyselin.

- **Podíl nasycených mastných kyselin** v tucích a všech výrobcích tuky obsahující **by měl být menší než jedna třetina.**

Potraviny s tímto složením by měly být z pohledu tuků (z hlediska celkových preferencí rozhodují i další živiny) upřednostňovány, ostatní omezovány. Je-li v potravině převaha nasycených mastných kyselin, měly by být vybírány varianty s nižším obsahem tuku, výrobky s vyšším obsahem tuku bychom měli konzumovat střídmě.

Výběr záleží i na způsobu použití

Zatímco z hlediska výživy platí obecná preference nenasycených mastných kyselin oproti nasyceným, v případě přípravy pokrmů nebo v rámci potravinářských výrob to neplatí vždy.

Dvojné vazby mastných kyselin jsou více náchylné k oxidacím. **Částečně ztužené tuky** s vysokým podílem transmastných kyselin vykazují dobrou tepelnou stabilitu, ale **z hlediska výživy jsou nevhodné.** Proto byly v minulosti, kdy nebyly známy jejich účinky na zdraví, hojně používány na fritování pokrmů.

Důležitou roli z hlediska vhodnosti pro tepelné aplikace mohou hrát i přítomné antioxidanty a jejich zastoupení v olejích. Např. γ-tokoferol je účinnější antioxidant in vitro (v prostředí mimo organismus) než α-tokoferol, in vivo (v organismu) je tomu naopak. **Rozhodující jsou doby trvání a teploty procesů.**

Při **jednorázovém smažení** nebo pečení dochází k relativně malým změnám v tuku. K tomuto účelu se hodí i běžné oleje používané v domácnostech, např. **olej řepkový,** který vykazuje o něco vyšší stabilitu při jednorázovém smažení než olej slunečnicový.

Je to dáno tím, že obsahuje více mononenasycené kyseliny olejové oproti slunečnicovému oleji, kde je dominantní polynenasycená kyselina linolová. Řepkový olej však obsahuje na druhou stranu i kyselinu linolenovou, která je méně odolná vůči oxidacím než kyselina linolová, ale celková skladba mastných kyselin i vyšší obsah γ-tokoferolu hovoří ve prospěch řepkového oleje.

Z tohoto srovnání je zřejmé, že **není vždy jednoduché se v dané problematice vyznat** a že při výběru vhodného tuku pro daný účel použití rozhoduje často i více faktorů.

K tepelným úpravám se příliš nehodí ani oleje lisované za studena včetně **panenského olivového oleje.**

- Platí pravidlo, že **oleje získané za studena, by i za studena měly být zkonzumovány.**

Doprovodné látky v nich obsažené se teplem rozkládají a mění se na látky nežádoucí. Podobně je tomu i u **másla,** které **se hodí na vaření a dušení.** Při smažení u něj dochází k přepalování složek netukové povahy.

Při smažení a fritování buďme obezřetní

V případě opakovaného smažení či fritování jsou **změny v olejích a tucích mnohem větší**.

Fritování je jeden z oblíbených způsobů přípravy pokrmů díky pozitivním senzorickým vlastnostem pokrmů (chuť, vůně, barva a křupavá textura). Na druhou stranu hydrolýza (oddělení mastných kyselin od glycerolu), oxidace a polymerace patří mezi **nežádoucí procesy.**

Hydrolýze podléhají snadněji oleje a tuky obsahující mastné kyseliny s kratší délkou řetězce a nenasycené. Souvisí to s jejich vyšší rozpustností ve vodě, která je vnesena do oleje spolu s fritovanou potravinou. V případě úplné hydrolýzy může z volného glycerolu vznikat akrolein a reakcí s potravinou potenciálně karcinogenní akrylamid. Volné mastné kyseliny a jejich oxidační produkty se podílejí na negativních pachových vjemech.

Při **opakovaném fritování** vzniká mnohem více oxidačních produktů než při jednorázovém smažení.

Smažené pokrmy bychom měli konzumovat střídmě, jako nejvhodnější k přípravě se jeví **olej** ze speciálních odrůd **slunečnice** s vysokým obsahem mononenasycené kyseliny olejové.

Pokrmové tuky vykazují rovněž dobrou stabilitu, ale díky převaze nasycených mastných kyselin je **nelze doporučit** k častější konzumaci. Na smažení se používá i **sádlo** (zvláště na venkově), stabilita vůči oxidacím je dobrá, ale pokud se smaží na sádle v tenké vrstvě a **opakovaně**, dochází k oxidaci cholesterolu. Oxidované formy cholesterolu jsou z hlediska vlivu na zdraví **podstatně horší** než cholesterol samotný.

Tuky na pečení

Řada pokrmů vyžaduje použití tuků pevné konzistence, který vytváří požadovanou texturu produktů. Tu dodají tuky s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin. Opět **platí pravidlo omezené konzumace.** Máme však **i alternativní možnosti.** Bábovku například upečeme i z řepkového oleje, vánoční cukroví však ne.

Tuky na mazání

Obložený chléb může být po výživové stránce pokrm, který dodá veškeré potřebné živiny, je-li sestaven z vhodně zvolených komponent. Celozrnný chléb dodá vlákninu, dobře vybraný **rostlinný roztíratelný tuk omega 3 mastné kyseliny**, méně tučný sýr či šunka plnohodnotné bílkoviny (nutno volit méně slané výrobky), zelenina na oblohu je opět dobrý zdroj vlákniny. Takto poskládané suroviny jsou zároveň zdrojem potřebných vitaminů a minerálních látek.

Z hlediska tuků je v této kompozici převaha nenasycených mastných kyselin a pokrm odpovídá po všech stránkách výživovým doporučením.

Vhodnou volbou tuků jsme schopni naplnit výživová doporučení. Nakonec to není až natolik složité.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz