magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 25. 10. 2020 | Tomáš Lebeda

Bez tuku zdravě nezhubnete. Je však rozdíl, jaký si vyberete

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Bez-tuku-zdrave-nezhubnete.-Je-vsak-rozdil,-jaky-si-vyberete__s10012x19773.html

Maximální zrušení jakéhokoli tuku v jídelníčku nefunguje. Zkusit to můžete, ale zaděláte si na jojo efekt a při extrémní kúře i na zdravotní problémy. Ať chcete nebo ne, organismus denně potřebuje přijatou energii právě z tuku.

Bez tuku zdravě nezhubnete

„Denní energetický příjem dospělého, který nebojuje s nadváhou či obezitou, by měl být tvořen přibližně z 10 až 15 procent bílkovinami,

z 55 až 60 procent sacharidy a tuků by mělo být mezi 25 a 30 procenty," uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

- V případě redukce hmotnosti **by tuky měly klesnout pouze na spodní hranici** doporučeného denního energetického příjmu.

  „Tolerovatelnou hranicí je ještě 20 procent. Na hmotnost jde přibližně o 45 gramů. Níže jít v redukčním programu v žádném případě nedoporučuji," říká nutriční terapeutka.

- Zdravý **jídelníček jednoduše tuky obsahovat musí**.

  „Jsou nositelem vitamínů rozpustných v tuku, rostlinných sterolů, ty mimo jiné pomáhají regulovat hladinu cholesterolu v krvi, a dalších ochranných látek. Mimo jiné esenciálních mastných kyselin, tedy takových, které si organismus sám nedokáže vytvořit. Zejména omega 3. Proto musejí být **zastoupeny i v redukční dietě**," vysvětluje Zuzana Douchová.

Zdravé a nezdravé

Je však rozdíl v tom, **jaký tuk si dopřejete**. Zda to bude máslo na rohlíku, tuk v uzenině a sýrech, kokosový ve sladkostech či ten, který získáme konzumací ořechů, ryb, oliv nebo nejrůznějších semínek.

> „Jaký je zdraví prospěšný většina z nás ví. Jen pro krátké zopakování, vybírejte **nejlépe tuky rostlinné kromě kokosového a palmového**, z živočišných dávejte přednost rybímu," říká Zuzana Douchová.

Největším problémem jsou hlavně takzvaně **skryté tuky**, ty co jsou v průmyslově zpracovaných potravinách. Na obalech si dnes už sice přesné složení, včetně nutričních hodnot, přečteme, uhlídat vyvážené množství i tak bývá obtížné.

„Proto doporučuji lidem, kteří se snaží o nastartování zdravého životního stylu, **aby si sami vařili ze základních potravin**. Jen tak má člověk opravdu přehled, kolik a co má na talíři," radí nutriční terapeutka a dodává, že se takový způsob může zdát jako peklo.

- S ubývajícími kily se její klienti, pokud změní životní styl i tak, že přidají pravidelný pohyb, naopak cítí jako v ráji.

Kde se ukrývá

- Česká realita je mnohdy taková, že v jídelníčku máme z celkového energetického příjmu tuky zastoupené ze 40 až 45 procent, **především na úkor bílkovin**.

  „Většinou jde právě o tuky skryté, kdy si člověk ani neuvědomuje, že je konzumuje. Vždyť v sýru najdeš sílu, když se však **podíváte na obal, může být obsah tuků třiceti až padesátiprocentní**. Podobně je to s uzeninami, nejrůznějšími slanými keksy a brambůrky, sladkostmi, zákusky nebo také zmrzlinovými krémy. Navíc jde ve většině o tuky nasycené, které by měly tvořit jen jednu třetinu všech přijatých tuků," připomíná Zuzana Douchová a přidává i „zdravou" zkušenost.

Hnou i cukrem v krvi

Již drobná úprava jídelníčku se zaměřením na zdravé tuky a redukci nezdravých skrytých, s přidáním pravidelného pohybu, umí doslova zázraky.

Kromě toho, že dochází k postupné a samovolné úpravě hladiny cholesterolu v krvi, stejně je to i s cukrem.

> „Diabetes si takříkajíc člověk neužene tím, že miluje sladké. Ale zejména **nadměrnou konzumací potravin obsahující skryté tuky**," uvádí nutriční terapeutka ne zrovna známý fakt.

- Proto je důležité i při výběru potravin s označením dia pečlivě studovat tabulku nutričních hodnot a **zaměřit se kromě sacharidů i na tuky**.

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