magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 26. 4. 2013 | dpe

Značkových margarínů se nebojte!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Znackovych-margarinu-se-nebojte!__s10012x7712.html

Není proč. Mají správné složení mastných kyselin, protože se k jejich výrobě používají zdravé oleje, a navíc nízkou energetickou hodnotu.

Infarkt, mozková mrtvice, vysoký krevní tlak, nemocné žíly – kardiovaskulární onemocnění… To jsou nejčastější příčiny úmrtí v západní civilizaci. Jejich živnou půdou jsou kromě stresu a nedostatku pohybu také některé tuky.

Doslova zabijáky jsou pak trans mastné kyseliny. V minulosti se hojně vyskytovaly například ve ztužených tucích.

„Při přípravě surovin pro výrobu margarínu se dříve používala tzv. částečná hydrogenace neboli částečné ztužování. Při něm vznikají nezdravé tuky tzv. trans mastné kyseliny," objasňuje prof. ing. Jana Dostálová, CSc.

Od poloviny 90. let se částečně ztužené tuky již při výrobě většiny margarinů nepoužívají. Ze značkových margarínů už proto mít strach nemusíte. Ty kvalitní vám pomůže vybrat logo Vím, co jím. Jeho nositeli jsou například Rama či Flora. Opatrní bychom však měli být i nadále na příliš levné tuky.

Pravda o margarínech

Kvalitní margaríny jsou vyrobeny z rostlinných olejů (slunečnicového, řepkového) a tuků, a tak obsahují vysoké množství nenasycených mastných kyselin, které našemu organismu naopak prospívají. Množství trans mastných kyselin (tzv. TFA) do 1 % v nich je výživově nevýznamné.

„**Jinak samozřejmě platí, že trans nenasycené mastné kyseliny, které vznikají ztužováním, jsou zdraví škodlivé, a proto je to jedna z živin, které logo Vím, co jím hlídá**. Takto označené potraviny, obsahují těchto kyselin naprosté minimum nebo nejsou přítomny vůbec," dodává Dostálová.

Proto, je-li na výrobku značka „Vím, co jím", znamená to, že potravina je kvalitní a splňuje standardy nejen z hlediska trans mastných kyselin a nasycených mastných kyselin, ale také sodíku, cukru a v některých kategoriích hodnotí též energii a vlákninu.

Předkové jedli tučné a byli zdraví

Nasycené mastné kyseliny (SAFA) se vyskytují především v tučném mase, vepřovém sádle a tučných pokrmech, v másle, v uzeninách, paštikách a produktech rychlého občerstvení.

Lidé po staletí jedli vepřové, skopové, vařili na sádle, konzumovali nasycené mastné kyseliny a byli zdraví – to je častý argument milovníků tučných jídel, aby se nemuseli své pochoutky vzdát. Je to ale mýtus.

Maso se objevilo na talíři většinou jednou týdně a někteří si ho dopřáli jen o posvícení. Chudina jedla suchý chléb, máslo bylo vzácné.

„Nekonzumovaly se tučné sýry, smetana, pilo se tzv. sbírané mléko. To je mléko, ze kterého byla odstraněna smetana. Ještě na začátku druhé poloviny minulého století se maso konzumovalo velmi omezeně," dodává Dostálová.

Naproti tomu si lidé dopřávali hodně rostlinné stravy, v níž převládají nenasycené mastné kyseliny.

V současné době se nasycené mastné kyseliny vyskytují i v některých potravinách s přidaným kokosovým, palmojádrovým a palmovým tukem, které se dříve nekonzumovaly, např. trvanlivé pečivo, polevy, náhrady čokolády, mražené krémy aj. I tyto potraviny hlídá logo Vím, co jím.

Příjem tuků kompenzovali pohybem

Obezřetnější v příjmu tuků musíme být proto, že se náš životní styl zásadně změnil. Před desítkami či stovkami let lidé neseděli osm i více hodin denně u počítače, nejezdili do práce auty, nenakupovali od stolu prostřednictvím internetu a dodávkových služeb, voda jim netekla z kohoutků, a když chtěli vařit nebo se ohřát, museli zatopit.

Nám přirozený pohyb, díky kterému by náš organismus zpracoval energii z jídla, chybí. A tak, nechcete-li se vzdát tučného a být zdraví, musíte sportovat

nebo fyzicky pracovat.

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