

NEJSOU TUKY JAKO TUKY



Každý, kdo mě zná, ví, jak moc velký blázen jsem do rostlinných olejů. Pro kvalitní řepkový nebo olivový olej jsem ochotná dojet až na konec světa. Z každé dovolené si přivážím minimálně jeden poctivě vyrobený kousek. Denně sním alespoň tři lžíce za studena lisovaného oleje. A důvod? Mám ráda jejich chuť a ještě více své vlastní zdraví.

Proč jsou tuky zdravé?

Dnes už každý z nás ví, že tuky patří do jedné ze tří základních výživových složek. Společně se sacharidy a bílkovinami dodávají tělu potřebné živiny, díky kterým může organismus zdravě fungovat. Tuky nebo také lipidy jsou stavební složkou buněčných membrán a nervového systému, ochraňují lidské tělo před ztrátami tepla a slouží jako zdroj a zároveň rezerva energie. Díky tukům se mohou vstřebávat důležité vitamíny A, D, E a K.

Hodné a zlé tuky

Tuky se dělí na tři hlavní typy: nasycené, mono-nenasycené a polynenasycené. Mezi ty nejmní zdraví prospěšné tuky patří nasycené mastné kyseliny. Obvykle jsou živočišného původu, naleznete je např. v sádle, mase a masných výrobcích, v mléčných výrobcích, másle a některých margarínech. Nasycené mastné kyseliny se mohou nacházet i v pekárenských a průmyslových výrobcích. Protože jejich nadměrný příjem zvyšuje hladinu celkového i tzv. zlého LDL cholesterolu v krvi a zvyšuje riziko trombózy, měly by nasycené tuky v přijaté stravě tvořit méně než 10% celkové energetické hodnoty a méně než 30% energetické hodnoty všech přijatých tuků.

Mono-nenasycené mastné kyseliny jsou převážně rostlinného původu. Nacházejí se v olivovém, řepkovém, arašídovém oleji a avokádu. V za studena lisované podobě jsou pro lidský organismus nepostradatelné, snižují hladinu celkového i LDL cholesterolu a pomáhají udržet hladinu ochranného cholesterolu HDL v krvi. Proto by jejich příjem měl tvořit až polovinu energetické hodnoty všech přijatých tuků.

Polynenasycené tuky jsou jak rostlinného, tak živočišného původu. Známe je pod názvem omega 3 a omega 6 mastné kyseliny. Zdrojem omegy 3 jsou tučné ryby, jako je např. sled, makrela, pstruh nebo sardinky. Jejich dostatečný příjem snižuje riziko nebezpečí kardiovaskulárních chorob. Omega 6 se nachází ve slunečnicovém, kukuřičném, sojovém a bavlníkovém oleji. Pomáhají vstřebávat antioxidanty a vitamíny rozpustné v tucích. Zároveň snižují hladinu LDL cholesterolu v krvi. Omega 3 a omega 6 se doporučují jíst v poměru 1:3-5. Polynenasycené mastné kyseliny by měly tvořit 7% energetického příjmu denně.

Pozor na trans-mastné kyseliny

Trans-mastné kyseliny se v přírodě nevyskytují. Vznikají zpracováním rostlinných a živočišných olejů z tekuté do pevné formy. Tyto hydrogenované oleje se dnes už v omezeném množství přidávají do ztužených margarínů nebo do průmyslově vyráběných cukrárenských nebo pekařských výrobků. Svým chováním se podobají nasyceným mastným kyselinám. Jejich zvýšený příjem může být jednou z příčin vzniku kardiovaskulárních chorob, zvyšují hladinu LDL cholesterolu a naopak snižují hladinu HDL cholesterolu v krvi.

Jak správně zacházet s tuky v jídelníčku

1. Denní příjem tuků by měl tvořit max. 25 až 30% energetického příjmu, to znamená max. 70 až 100 g tuku denně.
2. Důležité je omezit příjem nasycených mastných kyselin na 10% energetického příjmu denně.
3. Tučné maso a masné výrobky zkuste nahradit drůbežím masem, rybami nebo luštěninami.
4. Nezapomínejte do svého jídelníčku zařadit 1 až 2 týdně sladkovodní nebo mořské ryby.
5. Na studenou kuchyni používejte jen kvalitní za studena lisované oleje, nejlépe olivový a řepkový olej.
6. Přidávejte 1 lžíci olivového oleje a 2 lžíce řepkového oleje do každého zeleninového salátu.
7. Máslo nahradte kvalitním rostlinným margarínem.
8. Vyhýbejte se průmyslově vyráběným výrobkům, u kterých jsou ve složení uvedeny ztužené tuky.
9. Omezte co nejvíce smažená jídla.
10. Na smažení používejte výhradně rafinované oleje.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.

Přečtěte si také:

[Psychologie hubnutí](#)

Videa:

[Jak cvičit, když nemám čas](#)

Stáhněte si:

[Jak se zbavit akné](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)