

Rostlinné tuky - RECENZE

Rostlinné tuky vyrobené z rostlinných olejů a tuků jsou pro náš organismus zdraví prospěšné. Dodávají nám esenciální mastné kyseliny, které si sami nedokážeme vyrobit. Ty nám pomáhají např. v boji s vysokou hladinou LDL cholesterolu. Rostlinné tuky jíme nejčastěji ve formě margarínů. Díky nové technologii tyto rostlinné roztíratelné tuky obsahují minimální množství trans mastných kyselin (MK), které našemu zdraví škodí a naopak obsahují více prospěšných nenasycených MK.

Abychom se v margarínech lépe orientovali, je důležité všimnout si přesného složení jednotlivých mastných kyselin, celkového obsahu tuku, obsahu omega 3 a omega 6, jež by měly být v poměru 1:3-5 a konzervačních látek. Třešničkou na dortu jsou zde přidané vitamíny rozpustné v tucích.

Rama Classic (500 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ na 10 g (1 porce): 55 kcal/220 kJ

Cena: 32,- Kč

Obsah rostlinných tuků: tento margarín je vyroben ze 3 rostlinných olejů, má snížený obsah tuku (60%), v jedné porci naleznete nenasycených MK 4 g, nasycených MK 2 g a transizomery MK méně než 0,5 g.

Obsah omega 3 a omega 6: na jednu porci (10g) odpovídá obsah omegy 3 na 0,35 g a obsah omegy 6 na 1,2 g

Obsah přidaných vitamínů: A, D3 a E

Konzervační látky: emulgátor mono- a diglyceridy MK (E 476) a sorbát (sorban) draselný (E 202) je konzervační činidlo, které zpomaluje růst plísní, v omezeném množství se smí přidávat do majonéz apod., nejsou známy žádné nežádoucí účinky na lidské zdraví.

Naše hodnocení: Rama Classic je vhodná pro studenou i teplou kuchyni, obsahuje vitamíny A, D3 a E, které se snadno rozpouští v tuku a navíc má ideální poměr omega 3 a omega 6.

Perla plus vitaminy (500 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ na 10 g (1 porce): 35 kcal/150 kJ

Cena: 22,- Kč

Obsah rostlinných tuků: Perla má snížený obsah tuku (40%), na jednu porci odpovídá obsah rostlinných olejů a tuků na 3,9 g, z toho je nenasycených MK 2,3 g, nasycených MK 1,1 g a transizomery MK méně než 0,5 g.

Obsah omega 3 a omega 6: výrobce neuvádí

Obsah přidaných vitamínů: A, D3, E a B1, B6, B9, B12

Konzervační látky: emulgátor mono- a diglyceridy MK (E 476) se používá v kombinaci s lecitinem do pomazánek se sníženým obsahem tuku, může obsahovat živočišný tuk, nemá nežádoucí účinky.

Naše hodnocení: Perla je určena pouze pro studenou kuchyni, obsahuje velké množství vitamínů, především vitamínu B9 (kyseliny listové), na druhé straně by mohla mít vyšší obsah nenasycených MK.

Vive BIO slunečnicová (250 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ na 10 g (1 porce): 73 kcal/299 kJ

Cena: 40,- Kč

Obsah rostlinných tuků: Vive se skládá ze slunečnicového oleje (34%), palmového a kokosového tuku, celkový obsah tuku je 80%. Výrobce neuvádí přesné složení jednotlivých MK.

Obsah omega 3 a omega 6: výrobce neuvádí

Obsah přidaných vitamínů: výrobce neuvádí

Konzervační látky: neobsahuje konzervační látky

Naše hodnocení: tento rostlinný margarín je pro svou tučnost vhodný pro lidi, co nedrží dietu, chutí se spíše než ostatním margarínům podobá sádlu, překvapí vás i decentní příchutí mrkvové a citrónové šťávy nacházející se ve složení.

Finea Original (400 g)



Celkový počet bodů: 2

Kalorie/kJ na 10 g (1 porce): 35 kcal/150 kJ

Cena: 29,50 Kč

Obsah rostlinných tuků: Finea obsahuje rostlinné oleje a tuky se sníženým obsahem tuku (40%), výrobce neuvádí přesné složení MK.

Obsah omega 3 a omega 6: výrobce neuvádí

Obsah přidaných vitamínů: A, D3 a E

Konzervační látky: emulgátor mono- a diglyceridy MK (E 476) a sorban draselný (E 202)

Naše hodnocení: Finea je rostlinný roztíratelný pomazánkový tuk, který nás neinformuje o podstatných věcech jako je složení jednotlivých MK. Má umělou a slanou příchutí.

Flora original (250 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ na 10 g (1 porce): 153 kcal/220 kJ

Cena: 26,- Kč

Obsah rostlinných tuků: margarín z rostlinných olejů a tuků se sníženým obsahem tuku (60%), z toho na jednu porci odpovídá 4,8 g nenasycených MK, nasycených 1,2 g a transizomery MK méně než 0,5 g.

Obsah omega 3 a omega 6: na jednu porci odpovídá obsah omegy 3 na 0,4 g a omegy 6 na 2,6 g.

Obsah přidaných vitamínů: vitamín A, D3, E a B6, B9, B12

Konzervační látky: emulgátor mono- a diglyceridy MK (E 476) a sorban draselný (E 202)

Naše hodnocení: Flora je vhodná pro snížení LDL hladiny cholesterolu, lze ji použít pro studenou a teplou kuchyni, obsahuje kyselinu listovou. Bohužel omega 6 v poměru s omegou 3 převyšuje zdravou normu o 0,6 g.

Náš tip – vítěz kategorie: Rama Classic a Vive BIO slunečnicová

Další recenze:

[Ovocné šťávy](#)

[Kečupy](#)

[Bílé jogurty](#)

Stáhněte si ZDARMA:

[Měsíčník „Furt v Pohodě“](#)

[Tipy triky na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.muvtah.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.