

Tuky

Slovo, při jehož vyslovení se snad každý zastánce zdravého životního stylu otřese odporem. Neustále nás bombardují informace o tom, že bychom se měli konzumace tuků co možná vyvarovat, jinak hrozí, že se nedočkáme zítřejšího rána. Není ale tahle hysterie kolem tuků tak trochu zbytečná? To, že nám tuky mohou škodit, asi všichni víme. Víme ale také, jak nám prospívají?

Kdybychom chtěli teorii kolem tuků hodně zjednodušit, mohli bychom mluvit o tucích „dobrých“ (nenasycených) a tucích „špatných“ (nasycených). Ale je to označení poněkud zavádějící. Nasycené tuky, tedy ty rádoby špatné, totiž také potřebujeme. Nejsou jen pouhým zdrojem energie, naše tělo je díky nim schopno absorbovat důležité vitaminy (A, D, E a K), které jsou v nich rozpustné. Nasycené tuky najdeme zejména v masu, sýru, vejcích, mléku a palmovém oleji. Stinnou stránkou jejich nadměrné konzumace je např. zvýšení hladiny cholesterolu, přispívajícího k rozvoji kardiovaskulárních onemocnění.

Za „kladné“ hrdiny na poli tuků jsou považovány tuky nenasycené. Nacházejí se zejména ve lněném oleji, tykvových semenech, rybím tuku, vlašských ořechách, avokádu, sojových bobech, olivovém oleji, slunečnicovém, pupalkovém ad. rostlinných olejích. Tyto tuky jsou nutné pro výstavbu buněčných membrán, pro správnou funkci mozku, očí, vnitřního ucha a pohlavních orgánů. Tyto tuky jsou ovšem „dobré“ jen ve své cis-formě, tzn. v přírodním stavu. Při zpracování do margarínů a kuchyňských olejů ztrácejí prospěšné vlastnosti a naše buňky naopak poněkud poškozují – zvyšují propustnost buněčných membrán a umožňují tak toxinům, aby vnikly do buňky a poškozovaly ji, následkem čehož mohou tyto buňky začít např. zhoubně bujet.

Co z toho pro nás vyplývá? Můžeme konzumovat oba dva druhy tuků, ale pozor bychom si měli dát na množství a formu. Vyhnout bychom se měli tukům přepalovaným, rafinovaným, hydrogenovaným a jinak upravovaným. Přednost bychom měli dávat rostlinným tukům lisovaným za studena, nebo přímo ve formě oříšků, semen a ryb. Střídmá konzumace živočišných tuků tělu také nikterak neublíží, naopak.

Přečtěte si také:

[Vláknina](#)

[Rizika plastické operace](#)

[Fitness omeleta](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

	© Napsala Hanka Janoušková Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví Mindsoft s.r.o. Email: janouskova@mindsoft.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.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](#)