

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 20. díl „Vítěz v boji máslo x olej x margarín“

Jsem si jistá, že tento titulek mnoho lidí zaujme, stejně tak jako minulý článek z této rubriky „Celozrnné pečivo jako marketingový tah?“, kde jsem se snažila lidi nasměrovat k výběru vhodnějšího pečiva při nakupování. **Dnes jsem si vzala pod drobnohled správný výběr tuků, protože i v této problematice slýchám spoustu odborných i laických názorů a nikdo opět vlastně neví, kde je pravda. Jedni tvrdí, máslo a sádlo ne, obsahuje spoustu cholesterolu. Druzí tvrdí olej vždy a všude a smaží pak i na panenském olivovém oleji. Jiné názory vynáší do nebes kokosový olej a naopak zatracují roztíratelné margaríny, že jim chuťově připomínají jako by jedli plast.** 😊 A já mám dát tomuhle rozhřešení? Osobně mi v tomto směru nejvíce vadí zobecňování informací. Proto bych Vám chtěla podat můj názor o každém jednotlivém tuku zvlášť (klady a zápory), který Vám snad příště pomůže při rozhodování a koupi.



Máslo: je živočišný tuk, **obsahuje cholesterol, a proto bychom s ním měli šetřit**, ale nevyučovala bych ho ze stravy úplně, máslo totiž obsahuje i vitamíny rozpustné v tucích (hlavně A a D). **10 g na porci párkrát za týden například namazat na pečivo, do hotové zeleninové polévky či pod dušenou zeleninu** - chuťově jídlo vylepší a zpestří. **Jelikož máslo neobsahuje 100% tuku, ale „jen“ kolem 82%, nepoužívejte ho na delší teplenou úpravu a už vůbec ne na smažení! Kritickým bodem při používání másla u Čechů je, že ho jíme moc** (mažeme tlustou vrstvu na chleba, dáváme ho do jídel, pomazánek, buchet...), **proto může mít negativní dopad na zdraví** (kornatění tepen, zvýšení cholesterolu, ztučnělá játra, obezitu...).

Rostlinné oleje: rafinované oleje snesou vyšší teplotu, proto se hodí například na pečení mas a restování, pro tento účel je nejvhodnější olej řepkový. Panenské nerafinované oleje jen do studené kuchyně! Jdu do kolen, když slyším, že někdo například na olivovém oleji smaží! Rostlinné oleje by měly mít ze všech tuků převahu, protože neobsahují cholesterol, naopak skrývají „zdravé tuky“, které posilují srdečně-cévní systém. Ovšem opět zas ta míra – 5-10g na porci prosím! ;-)

Roztíratelné tuky (Flora, Rama...): neobsahují cholesterol, jsou to však již zpracované rostlinné tuky. Hodí se na mazání pečiva či do pomazánek, ne však na pečení a smažení! Opět pravidlo – nemusí být přítomné v jídelníčku každý den, a když ano, tak opět 5-10 g na porci.

Ořechová másla (100% - arašídové, kešu, mandlové, sezamové...): neobsahují cholesterol ba naopak, jako rostlinné tuky **mají vysoké množství kvalitních živin, minerálů a vitamínů včetně zdravých tuků.** Nevýhodou je, že kvůli jejich vynikající chuti má člověk tendence jich sníst více, než by se patřilo a bohužel ořechy jsou produktem, který může být při špatném pěstování, či skladování napadám plísněmi, což jsou toxiny, které postupně vysoce poškozují organismus.

Kokosový olej: kolem kokosového oleje je momentálně obrovský rozruch (v současné době je vynášen do nebes). Ano, je vhodný pro sportovce, protože je velmi dobře vstřebatelný, tvrdí se, že nepodporuje ukládání tuku do podkožních zásob a má vynikající chuť například při tvorbě sladkých dezertů (lívance, palačinky...). Výhodou je i to, že nedochází k rychlému přepálení, proto se nerafinovaný kokosový tuk hodí i na delší tepelné úpravy za vyšších teplot. Ale právě jeho tuhá konzistence vypovídá tomu, že obsahuje nasycené tuky (možně rizikové pro cévy) jako například máslo a sádlo a dává mu tak pevnou podobu (není to vlastně olej, ale tuk). Proto lidé, kteří vyhodili ze špajzu a ledničky všechny ostatní tuky a začali používat jen kokosový olej (tuk), tak zase pojali informaci o jeho prospěšnosti až moc přehnaně. Opět zásada – příležitostně, v malém množství a střídat. ;-)

Potřebujete-li smažit (i když toho nejsem zastáncem a určitě Vám to nedoporučuji), ale neobejdete-li se bez toho, zvolte variantu tuku, která se nejméně přepaluje, a karcinogenní látky nevznikají v tak hojném množství. Sáhněte tedy po sádle, kokosovém tuku, 100% ztuženém tuku nebo GHÍ (přepuštěné máslo bez obsahu vody). Obsah přirozených „nezdravých“ tuků je pořád lepší než karcinogenní látky vznikající přepalováním nevhodně zvoleného tuku. Tuk na smažení nikdy nepoužívejte víckrát!

Kterým tukům se ale skutečně vyhýbat, protože nenesou naší postavě a už vůbec ne našemu zdraví nic dobrého? Jsou to ty, bez kterých se naprosto s klidem člověk dokáže obejít – ztužené tuky (levné tuky v oplatkách, sušenkách, pečivo, krekrech...), palmový olej, 100% ztužený tuk, lůj, viditelný tuk na mase, pozor i na mléčný tuk (smetana, smetanové a vysokotučné sýry).

Takže, jednoznačného vítěze nemáme - tuky ano, preferujte rostlinné tuky (oleje, avokádo, ořechy a semínka), živočišné upozadte, ale především – **vždy vybírejte tuky podle jejich účelu použití, množství (5-10g na porci) a četnosti.** I zde platí – všeho s mírou! ☺

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .

**Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113**