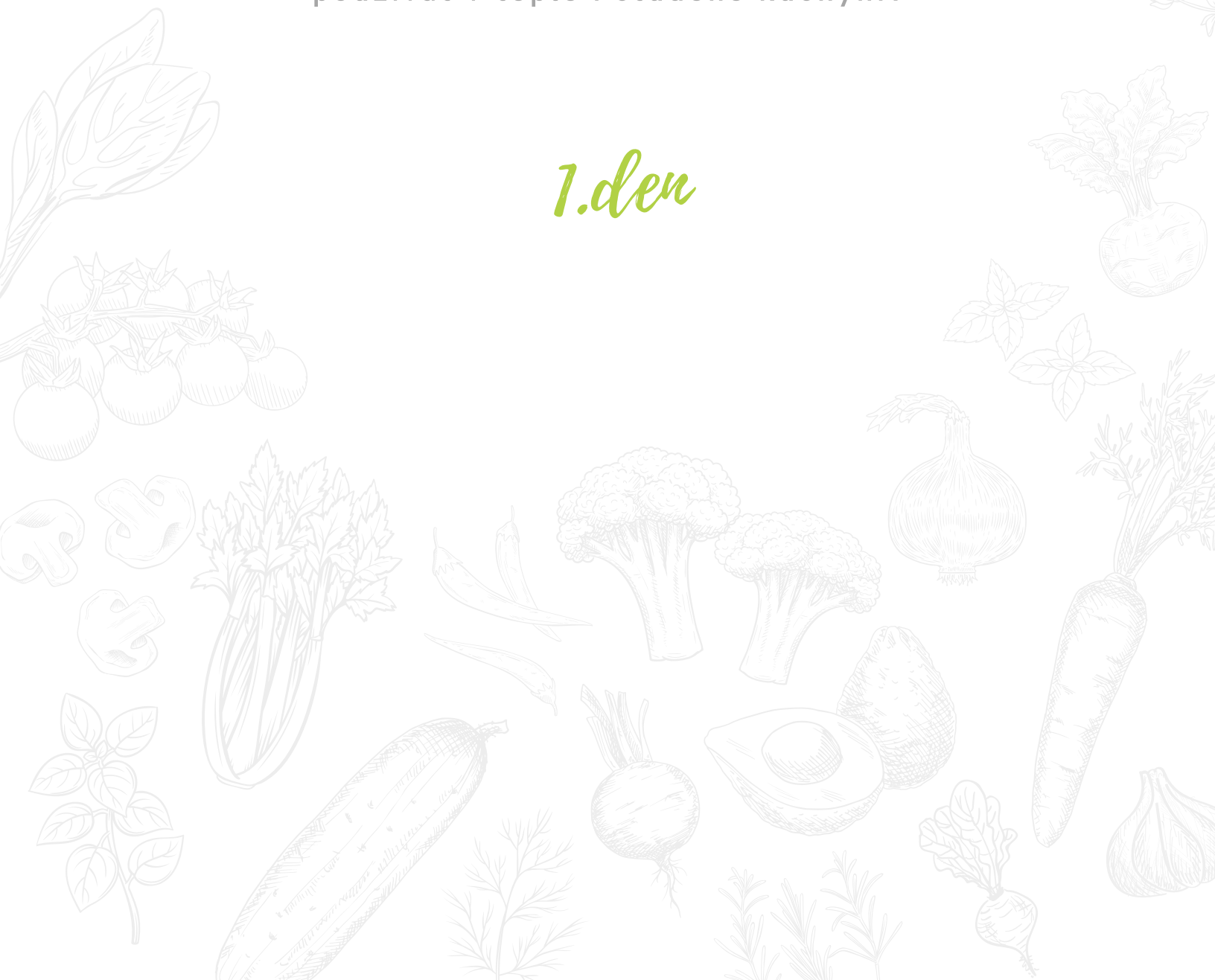


Tuky

Jaké druhy tuků známe a jak je
používat v teplé i studené kuchyni?

1.den



Tuky

Tuky většina z nás vnímá jen jako zdroj energie. To je ale zásadní omyl. Tuky jsou nepostradatelnou živinou, neboť mají v našem organismu mnohem více funkcí, a to velmi významných:

- Jsou významným zdrojem energie
- Jsou nezbytné pro vstřebávání vitamínů, rozpustných v tucích (A,D,E,K)
- Jsou nezbytné pro vývoj a správné fungování mozku
- Jsou strukturální součástí membrán našich buněk
- Jsou nezbytné pro tvorbu hormonů nebo sloučenin se zánětlivými či protizánětlivými vlastnostmi (jako jsou prostaglandiny nebo leukotrieny)
- Účastní mnoha fyziologických procesů, jako je srážení krve či hojení ran
- Jsou nezbytné pro tvorbu cholesterolu ¹
- Jsou nositeli chuti a mají sytící efekt
- Poskytují našemu organismu tepelnou a mechanickou ochranu

V případě vynechávání tuků z potravy (při nízkotukových, vysokosacharidových dietách, kdy tuk tvoří méně než 20% denního energetického příjmu) si zaděláváme na vážné zdravotní komplikace. Ale přehnaně vysoké množství nevhodných tuků může vést ke kardiovaskulárním onemocněním (ateroskleróza, trombóza, srdeční infarkt), hypertenzi, nádorovým onemocněním (hlavně rakoviny tlustého střeva) a obezitě.

**Tuky jsou tvořeny mastnými kyselinami
a podle jejich zastoupení je dělíme na:**

1. Tuky s převahou nasycených mastných kyselin

Nasycené mastné kyseliny jsou nám velmi často prezentovány jako „škodlivé“ z hlediska zvýšeného rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Nejnovější výzkumy ale ukazují, že v přiměřeném množství mají na naše zdraví neutrální vliv. Pouze jedinci, kteří mají zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění (KVO) by si měli dávat pozor a tyto tuky nekonzumovat ve zvýšené míře.

Tento typ tuků je ale velmi stabilní při vysokých teplotách a ve srovnání s oleji a tuky, které obsahují polynenasycené mastné kyseliny, je mnohem méně pravděpodobné, že bude během zahřívání poškozen.

Z tohoto důvodu jsou tyto tuky vhodné pro tepelnou úpravu jídel. Najdeme je především v uzeninách, másle, sádle, tučných mléčných výrobcích a tučném mase. Vyskytují se ale i v tucích rostlinných jako je kokosový a palmový.

Oficiální stanovisko říká, že jejich denní příjem by měl tvořit maximálně 10% z celkového denního příjmu.

Ale... To je paušální doporučení, které není až tak úplně relevantní. Celá řada odborníků oficiálně žádá o navýšení maximálního doporučeného množství. Nasycených mastných kyselin je totiž celá řada, a ne všechny mají negativní vliv na naše zdraví. Proto velmi záleží na tom, jaké je výsledné složení tuků. A na to má vliv především výživa zvířete, které je „zdrojem“ tuků.

Moje doporučení je: pokud máte v jídelníčku vyšší obsah tuků s převahou nasycených mastných kyselin, preferujte takové, které vyprodukovala zvířata, žijící relativně přirozeným životem: volně se pasoucí krávy, slepice ve volném venkovním chovu,...

2. Tuky a oleje s převahou mononenasycených mastných kyselin

Mononenasycené mastné kyseliny jsou spojovány hned s několika přínosy pro naše zdraví, především se snížením rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky. Působí i protizánětlivě. Strava, bohatá na mononenasycené mastné kyseliny vede ke zvýšení „hodného“ cholesterolu (HDL cholesterolu) a snížení „zlého“ cholesterolu (LDL cholesterolu) v krvi. Zároveň přispívá k dobrému krevnímu tlaku. Některé studie naznačují, že dostatek mononenasycených mastných kyselin snižuje riziko vzniku rakoviny a působí protizánětlivě. Koncentrovanými zdroji mononenasycených mastných kyselin jsou například olivový a avokádový olej, avokádo, olivy, ořechy, jádra, vepřové maso a vejce.

3. Oleje s převahou polynenasycených mastných kyselin

Polynenasycené mastné kyseliny, spolu s mononenasycenými jsou považovány za zdravé tuky, protože mohou snížit riziko kardiovaskulárních chorob. Jejich dostatečný příjem je nutné zabezpečit stravou, protože si je naše tělo nedokáže vyrobit. Velice důležité jsou dvě skupiny a to omega-3 a omega-6.

- **Omega-3:** Jsou klíčovou součástí membrán našich buněk. Jsou zásadní pro vývoj a fungování mozku, snížení hladiny triglyceridů v krvi, snížení celkového cholesterolu, a naopak zvýšení HDL-cholesterolu (toho „hodného“), snížení krevního tlaku, snížení množství tuku v játrech a jsou protizánětlivé (tvorba protizánětlivých eikosanoidů). Z dalších efektů Omega-3, podložených studiemi, můžeme jmenovat:

- Působí proti depresi a úzkostným stavům a dalším psychiatrickým a neurodegenerativním chorobám
- Zlepšují zdraví očí
- Snižují příznaky ADHD u dětí
- Snižují příznaky metabolického syndromu
- Pomáhají při autoimunitních onemocněních
- Snižují riziko vzniku rakoviny tlustého střeva
- Snižují riziko vzniku astmatu u dětí
- Snižují menstruační bolesti
- Prodlužují délku a kvalitu spánku
- Pomáhají udržovat zdravý stav pokožky

- **Omega-3** najdeme jak v rostlinných (ALA), tak i živočišných (DHA, EPA) potravinách. A zde je tak trochu problém, který většinou nevnímáme. Kyselina alfa-linolenová (ALA) je nejhojnější omega-3 v naší stravě. Ale tato mastná kyselina není biologicky aktivní a je třeba ji převést na EPA a DHA. A tento proces je bohužel u lidí téměř neúčinný. Proto je většina ALA použita jako zdroj energie. Zdrojem ALA je celá řada ořechů a semínek a olejů z nich a v některých rostlinách. Kyselina dokosahexaenová (DHA) a kyselina eikosapentaenová (EPA) jsou biologicky aktivní, a právě ony jsou „pachatelé“ výše uvedených zdravotních benefitů. Najdeme je především v tučných rybách a v tucích (maso, mléko, vejce) zvířat, která žijí a živí se přirozeným způsobem. Tuk průmyslově chovaných a živených zvířat obsahuje pouze malé množství těchto životně důležitých polynenasycených mastných kyselin a v poslední době se ukazuje, že v nich naopak stoupá podíl omega-6...
- **Omega-6:** V těle se zapojují při tvorbě buněčných membrán a jsou nezbytné pro produkci prozánětlivých eikosanoidů, které jsou důležitou součástí našeho imunitního systému. Bohužel, jejich nadbytečná konzumace, respektive narušení jejich poměru k omega-3 působí pro-zánětlivě a jejich dlouhodobý nadbytek zásadně poškozuje cévy a vede k nadváze, obezitě a metabolickému syndromu. Jsou obsaženy převážně v rostlinných olejích. Důležitější než samotný přísun omega-6 mastných kyselin je tedy poměr mezi omega-6 a omega-3. Omega-6 máme většinou ve stravě příliš, a to na úkor omega-3. Maximální doporučený poměr je 5:1. V dnešní době ale stoupá i jejich obsah v potravinách, kde bychom je nečekali (kuřata, losos,...) a to díky jejich zcela nepřirozenému stravování (zařazování krmných směsí, obsahující kukuřici a sóju, jejichž tuk je vydatným zdrojem omega-6).

Jak používat tuky v teplé i studené kuchyni?

Ne každý tuk se hodí pro teplou i studenou kuchyni. Nesprávným používáním tuků se můžeme připravit o jejich benefity anebo a zároveň se vystavovat riziku vyššího příjmu rizikových živin, vznikajících při vyšších teplotách z nestabilních olejů, obsahujících vysoký podíl polynenasycených mastných kyselin.

O tom, který tuk je nejvhodnější pro zahřívání, tedy pro teplou kuchyni, v minulosti rozhodoval tzv. bod zakouření (kouřový bod), kdy se oleje a tuky začínají přepalovat a vznikají karcinogenní látky. Nejvyšší kouřový bod mají některé rafinované rostlinné oleje. Ale tato problematika je mnohem složitější a vstupují do ní další faktory, jako je oxidace, poškození olejů při rafinaci,... Takže řešit vhodnost olejů jen podle bodu zakouření není zcela relevantní.

Moje doporučení tedy je:

- Používejte zásadně oleje nerafinované, nejlépe v bio kvalitě, a to jak pro teplou, tak i studenou kuchyni.
- Vyhodťte všechny oleje s převahou Omega-6 polynenasycených mastných kyselin (kukuřičný, sójový, řepkový,...).
- Pro teplou kuchyni a pro použití při vyšších teplotách vždy vybírejte takové tuky a oleje, které obsahují převahu nasycených a mononenasycených mastných kyselin a minimum polynenasycených mastných kyselin.

TUK/OLEJ

KUCHYNĚ TEPLÁ

STUDENÁ

Olivový olej panenský	ano	ano
Avokádový olej panenský	ano	ano
Kokosový tuk	ano	ne
Ghee (přepuštěné máslo)	ano	ne
Máslo	ne	ano
Sádlo	ano	ano
Kakaové máslo	ano	ano
Palmový olej panenský	ano	ano
Ořechové oleje panenské	ne	ano
Lněný olej	ne	ano
Rybí olej	ne	ano
Sezamový olej panenský	ne	ano
Rafinované oleje - všechny	ne	ne
Margaríny - všechny	ne	ne

Úkol

Projděte si spíž a roztřídte tuky na použití v teplé a studené kuchyni.

¹ Cholesterol není jen strašák, bez cholesterolu to nejde!

Všechny živočišné buňky obsahují cholesterol, lipid, který hraje roli v tekutosti a propustnosti buněčné membrány.

Cholesterol je také prekurzorem vitamínu D, adrenálních a pohlavních steroidních hormonů a žlučových solí, které emulgují a zvyšují vstřebávání tuků ve střevě. Hlavními zdroji cholesterolu v potravě jsou sýr, vejce, hovězí, vepřové, drůbeží a (mušle) ryby.

Dietní cholesterol (cholesterol ze stravy) pomáhá udržovat stabilní hladinu cholesterolu v organismu, Cholesterol se syntetizuje také v játrech.

Náš organismus si ale citlivě reguluje svoji hladinu cholesterolu. Pokud je příjem cholesterolu velmi nízký (například u veganů), zvýší se jeho vstřebávání ze střev a syntéza v játrech. Je-li naopak vysoký, je potlačena jeho syntéza a zvyšuje se jeho vylučování prostřednictvím žlučových solí.

Denně naším střevem projde zhruba 1-2 gramy cholesterolu. Průměrný příjem cholesterolu v Evropě je ale 200–300 mg denně, což znamená, že jeho syntéza v játrech je výrazně vyšší, než množství, která běžně konzumujeme.

Hladina cholesterolu v krvi je čistým výsledkem absorpce ve střevě a syntézy v játrech, minus vylučování stolicí (jako cholesterol, žlučové soli a produkty vznikající při bakteriální přeměně) a použití cholesterolu buňkami.

Důležité je, že pro většinu lidí má konzumace potravin, které obsahují cholesterol, malý vliv na hladinu cholesterolu v krvi. Pouze malý počet lidí (15–25% populace) však může zvýšeně „nasávat“ cholesterol z jídla, a právě těm se doporučuje se, aby omezili konzumaci potravin, obsahující vyšší množství cholesterolu. Cholesterol v krvi je přenášen lipoproteiny: LDL (lipoprotein s nízkou hustotou) a HDL (lipoprotein s vysokou hustotou). A právě poměr mezi HDL a LDL jsou jedním z hlavních ukazatelů zdraví našeho kardiovaskulárního systému (společně s triglyceridy).