

# Tuk není (jen) nepřítel

**Pohled na tuky v naší stravě se v posledních letech změnil. „Dříve byly všeobecně zavrhovány jako největší zlo ve výživě. Dnes už víme, že tomu tak není. Jde spíše o jejich složení, o to, jaké mastné kyseliny v nich jsou přítomny,“ říká MUDr. Pavel Dlouhý, Ph.D., z Ústavu výživy 3. LF Univerzity Karlovy.**

**Pokud jíme** „správné“ tuky, mohou v rámci denního jídelníčku tvořit až 30% energetického příjmu. „Záleží na zastoupení jednotlivých skupin mastných kyselin. Samozřejmě žádný tuk nelze konzumovat neomezeně – nadměrný příjem přispívá k obezitě a podle některých studií může vést i k nádorovým onemocněním,“ říká doktor Dlouhý.

V tucích se vyskytují dva různé druhy mastných kyselin, nasycené a nenasycené. Nasycené mastné kyseliny našemu organismu škodí více, pokud to s jejich konzumací přeháníme, zvyšují hladinu krevního cholesterolu a tím riziko srdečně-cévních chorob. Ve skladbě tuků v jídle by měly představovat

máme spíše méně, než by bylo potřebné. Polyenové kyseliny se vyskytují v potravinách rostlinného původu (n-6 polyenové například v slunečnicovém, sezamovém nebo sojovém oleji, v roztíratelných tucích). Kromě polyenových kyselin existují ještě nenasycené kyseliny monoenoové. Ty snižují hladinu krevních lipidů jen mírně, ale z hlediska výživy by měly tvořit největší část příjmu tuků.

## Máslo, sádlo, oleje?

Vysoký podíl rizikových nasycených mastných kyselin (laurové, myristové, palmitové) obsahují mléčné tuky – kolem 40 procent. Asi 30 procent jich obsahuje vepřové sádlo. Niž-

## Naše tělo tuky potřebuje, ale ty *správné a ve zdravé míře!*

vat nejvýše 10 procent energie. Ale protože se takové množství špatně odhaduje, snažte se omezit příjem živočišných tuků, prorostlého masa, uzenin, tučných mléčných výrobků a potravin, které obsahují tropické oleje (kokosový, palmojadrový).

Naopak nenasycené kyseliny, kam patří kyseliny monoenoové a polyenové, nám prospívají a chrání organismus před srdečními nemocemi. „Zvláště prospěšné jsou mastné kyseliny rodiny n-3, které se uplatňují v prevenci cévních onemocnění.“ Dobrým zdrojem vysoce nenasycených n-3 polyenových kyselin jsou mořské ryby.

Vedle nich existují polyenové mastné kyseliny rodiny n-6. Také ty jsou ve výživě důležité, snižují výrazně hladinu cholesterolu. Samozřejmě, každá mince má dvě strany – při velkém nadbytku z nich mohou vzniknout látky, které se uplatňují v patogenezi aterosklerózy a při vzniku krevních sraženin. V naší běžné stravě ale polyenových kyselin (jak n-6, ale zejména n-3)

### Jaké je správné rozdělení tuků v procentu energetického příjmu?

- nasycené mastné kyseliny: méně než 10%
- trans izomery mastných kyselin: pod 1%
- polyenové mastné kyseliny: 6–10% (z toho n-6 přibližně 5–8% a n-3 přibližně 1–2%)
- monoenoové mastné kyseliny: zbytek – nejvíce, něco přes 10%

ší podíl „škodlivé“ části mají rostlinné tuky, zejména olivový a slunečnicový olej. Naopak vysoký podíl nasycených mastných kyselin se nachází v jiných tucích rostlinného původu – v oleji palmovém (45%) a hlavně kokosovém (70%). „Se znepokojením sleduji zejména používání kokosového tuku při výrobě potravin, jako jsou mražené krémy, náhražky smetany do kávy a čaje,“ říká doktor Dlouhý.

Nejzdravější je nesmažit. Když je to nezbytné, vždy jde o kompromis. Buď je tuk nutričně vhodný, ale přepaluje se (má špatnou tepelnou stabilitu), nebo se nepřepaluje, ale nemá dobré složení. „Tuk na smažení by neměl obsahovat vodu, proto se nehodí máslo ani roztíratelné tuky, zvláště ne ty se sníženým obsahem tuku.“

Relativně nejvhodnější jsou oleje s převahou monoenoových mastných kyselin: olivový, řepkový se sníženým obsahem kyseliny alfa-linolenové, která snadno oxiduje, nebo slunečnicový olej ze speciálně vyšlechtěných odrůd slunečnice, kde je vyšší obsah tepelně stabilní kyseliny olejové. Vhodné jsou také moderní pokrmové tuky a speciální tekuté margaríny. Naopak v běžném slunečnicovém oleji je hodně tepelně nestabilních polyenových mastných kyselin, a proto bychom na něm smažit neměli. Pokud jde o živočišné tuky, s určitými výhradami lze použít také sádlo.

A co panenský olivový olej? „Z hlediska složení nelze celkem nic namítat. Smažením se ale biologická hodnota olejů lisovaných za studena snižuje. Lepší je použít olivový olej rafinovaný.“

Připravuje **Marie-Paule Pospisil**



## Zeleninový nákyp – flans aux légumes

### Pro 6 strážníků

Krásné dny jsou konečně tady, i když se občas ještě stydí a schovávají v oblacích... Po neobvykle dlouhé zimě na scénu vstupuje lehkost. Ostatně i na jídelní lístek. O slovo se hlásí zelenina! Nabízím vám proto „flans aux légumes“, česky něco jako zeleninovou bublaninu. Recept je jednoduchý, ale pozor na troubu – bublanina musí být měkkounká...

V přípravě tohoto receptu se představivostí meze nekladou, můžete použít třeba jen cukety s česnekem (vyhněte se tomu z Číny, nemá žádnou chuť!) nebo brokolici, žampiony či směs zeleniny z následujícího receptu.

### Pro zcela vegetariánskou verzi potřebujete:

- 4 velké brambory, předem uvařené a oloupané
- 4 cukety
- 4 velká rajčata
- 1 svazek bílé cibulky
- 8 vajec
- 50 cl mléka
- 2 polévkové lžíce maizeny
- 100 g nastrohaného ementálu, nebo ještě lépe italského sýru pecorino
- trochu strouhanky (není nutno, ale lépe se gratinuje)
- olej, sůl, pepř

Nakrájejte brambory, cukety a rajčata na středně tlustá kolečka. Na pánvi s olejem osmažte cukety (3 až 4 minuty) a dejte stranou, dále osmažte rajčata a dejte stranou.

V míse našlehejte vidličkou vejce s mlékem a maizenou, přidejte velmi jemně nasekanou cibulku.

Dejte všechnu zeleninu do zapékačské mísy, předem vytřené olejem, přidejte našlehaná vejce s ingrediencemi, posypte nastrohaným sýrem a pečte v předem rozehřáté troubě (180°C) 35 minut. Máte-li rádi česnek, přidejte 2 až 3 stroužky rozetřeného česneku.

Zeleninová bublanina je samozřejmě výborná teplá, ale potěší i studená, třeba s rajčatovým coulisem a čerstvě nasekanou bazalkou.

### Varianta pro masožravce (a zimní nostalgiky):

Přidejte do našlehaných vajec s mlékem na malé kostičky nakrájenou pražskou šunkou – alespoň 200 g, nebo stejné množství na kostičky nakrájené uzené slaniny.

**Nakrájený na jednohubky se stává skvělým doprovodem aperitivu!**