



Tuky potřebujeme k životu. Některý druh tuku je však škodlivý, jiné zdravé tuky musíte zařazovat do stravy, chcete-li být zdraví.

Nadměrné množství nasycených tuků, nacházejících se zejména v červeném mase, komerčních mléčných výrobcích a Omega-6 tuky v mnoha rostlinných olejích se řadí ke škodlivým tukům, zejména při časté a nadměrné konzumaci. Ke škodlivým tukům patří také trans-tuky ve smažených a průmyslově upravovaných potravinách. Tyto „vražedné“ tuky zvyšují riziko nemocí srdce, cukrovky a řadu dalších problémů.

Obecně rozdělujeme tuk na tři druhy: nasycené tuky, polynenasycené tuky a mononenasycené tuky. Každý druh tuku nebo oleje se skládá z různých mastných kyselin. **Nasycené tuky**

Kokosový olej je rostlinného původu, obsahuje mnoho zdravých nasycených tuků, mastných kyselin se středním řetězcem, které mají pozitivní zdravotní účinky.

Ve srovnání s polynenasycenými tuky zůstávají nasycené tuky tuhé při pokojové teplotě. Nové studie na rozdíl od dřívějších informací a studií směřujících proti tukům prokazují, že nasycené tuky nezvyšují riziko nemocí srdce a rezistenci na inzulin, spíše paradoxně naopak. Naopak, některé druhy vychvalovaných polynenasycených tuků (omega-6) škodí. Oproti polynenasyceným tukům a zdravým tukům mají nasycené tuky ještě jednu výhodu-neoxidují, nepodporují tvorbu volných radikálů a jsou tepelně stabilní.

Kde se nacházejí:

Tuk se nachází v mase (zejména jehněčím) a mléčných produktech a v menším rozsahu v drůbeži a rybách. Nejvíce jsou obsaženy v červeném mase, tučných mléčných produktech, sádle a másle. Z rostlinných zdrojů je obsahuje zdravý olej kokosový a nerafinovaný olej palmový a palmojadrový.

Trans-tuky (trans-mastné kyseliny neboli částečně ztužené tuky)

Umělé trans-tuky se vyrábějí z omega-6 rostlinných olejů tak, že za vysokých teplot se mění z přirozené cis-formy tuků (tekuté) na umělé trans-tuky, stabilní při pokojové teplotě. Proto na rozdíl od másla lze margarín lehce roztírat. Je dostatečně prokázáno, že trans-tuky jsou nejškodlivější formou tuků, zvyšují riziko mnoha nemocí, zejména srdečně-cévních nemocí (až dvojnásobně), zvyšují srážlivost, tvorbu krevních sraženin, cholesterol, riziko rakoviny tlustého střeva. Od 80.let se poukazuje na škodlivost umělých tuků. Zvýšení spotřeby trans-tuků o 2% zvyšuje riziko onemocnění srdce o 25%! Trans-tuky tvoří z buněčné membrány rigidní strukturu, zatímco membrána (obal) zdravé buňky je v přirozeném stavu spíše plovoucí strukturou

umožňující výměnu látek mezi vnitřním prostředím buňky a jejím okolím. Navíc zhoršují vstřebávání životně důležitých mastných kyselin Omega-3 a Omega-6.

Kde se nacházejí:

V tuhých margarínech (s označením ztužené nebo částečně ztužené tuky), pomazánkách, smažených jídlech, pokrmech z fast-foodů, brambůrcích, průmyslově vyráběných potravinách, pečivu a sladkostech, sušenkách apod.

Mononenasyčené tuky (omega-9 mastné kyseliny, kyselina olejová)

Tvoří základ ceněné středomořské stravy, snižující riziko nemocí srdce a některých druhů rakoviny, je bohatá na [olivový olej](#), který se používá běžně namísto másla, margarínu nebo průmyslově upravovaných olejů pro vaření a ochucování jídel. Jejich zdravotními účinky, například snížením rizika mrtvic, cukrovky, srdečně-cévních nemocí jsme se zabývali [v článku věnovaném středomořské stravě](#)

Existuje souvislost mezi konzumací [olivového oleje](#) a snížením výskytu degenerativních nemocí způsobených západní stravou. Existuje též spojitost mezi konzumací ořechů (jedna z mála potravin obsahujících mononenasyčené tuky) a sníženým rizikem nemocí srdce, a tato skutečnost se prokazuje ve studiích zkoušejících prokázat souvislost mezi tukem a nemocemi srdce. To mate vědce přesvědčené o škodlivosti všech tuků. Vědci nazývají tyto nálezy „paradoxy“, včetně známého „francouzského paradoxu“ a „paradoxu Eskymáků“-tyto populace lidí konzumují stravu bohatou na tuky a přesto trpí nízkým výskytem nemocí srdce.

Kde se nacházejí:

Olivový olej, řepkový olej z vyšlechtěné řepky kanola, podzemnicový olej, sezamový olej, ořechový olej, ořechy (kešů, mandle, makadamia, pekany, pistácie, arašidy), avokádo

Polynenasycené tuky (Omega-6: linolová kyselina; Omega-3: alfa-linolenová kyselina (ALA) v rostlinných zdrojích, eikosapentaenová kyselina EPA a dokosahexaenová DHA v rybách a rybím oleji)

Všechny tři druhy jsou přítomny v rostlinných i živočišných produktech (rostlinné oleje a vodní živočichové). Nevýhodou všech polynenasycených tuků je nestabilita, to znamená snadno oxidují, což podporuje tvorbu potenciálních toxických látek zvaných volné radikály. V malém množství volné radikály neškodí; naopak jsou pro zdraví nezbytné. V nadbytku ale poškozují zdravé buňky, vyvolávají onemocnění a předčasné stárnutí. Strava bohatá na polynenasycené

tuky způsobí přebytek volných radikálů. Zahřívání polynenasycených olejů urychluje tvorbu volných radikálů (na pánvi při smažení i v těle). **Většina fast-foodů a asijských restaurací smaží na polynenasycených tucích, nejčastěji levném sójovém oleji.**

Ve smaženém jídle tak konzumujete i pořádnou porci [volných radikálů](#)

U **Omega-6**, reklamy na margaríny tvrdí, že polynenasycené tuky v margarínech chrání vaše srdce. Bohužel se jedná jen o poloviční pravdu. Polynenasycené tuky se liší-některé jsou zdravé, jiné neškodné a další-například **tuky ve většině margarínů-mohou velmi uškodit**. V některých případech mohou být polynenasycené tuky škodlivější než nasycené tuky v másle. Omega-6 v malé míře brání ukládání celkového cholesterolu do cévní stěny, podporuje dobrý stav svalstva, kůže a sliznic. Jejich nadbytek však působí škodlivě. V naší stravě konzumujeme příliš mnoho Omega-6.

Kde se nachází:

Nenasycené mastné kyseliny Omega-6 jsou nejvíce obsaženy v oleji podzemnicovém, kukuřičném, sójovém, slunečnicovém a sezamovém.

Omega-3, přítomná v rostlinných zdrojích, tvoří další Omega-3 kyseliny- kyselinu eikosapentaenovou (EPA) a kyselinu dokosahexaovou (DHA).

V současné stravě se nachází příliš mnoho Omega-6 mastných kyselin (zejména z rostlinných olejů používaných pro úpravu potravin a vaření) a nedostatek Omega-3 mastných kyselin, které se nacházejí ve studenovodních tučných rybách, tmavě zelené zelenině a do jisté míry v ořeších. Naši předci měli poměr mastných kyselin Omega-6 ku Omega-3 přibližně čtyři ku jedné. V současné době je tento poměr dvacet čtyři ku jedné!

Jejich zdravotními účinky, jako je protisrážlivý účinek, snížení celkového cholesterolu a triglyceridů, podpora zdravého srdce a cév, správná funkce nervového systému a zraku, snížení deprese, odbourání tukových zásob a snížení nadváhy se zabudeme zabývat v samostatném článku, odkaz najdete příští měsíc [zde](#).

Kde se nachází:

V tučných mořských rybách (makrela, losos, sardinky, pstruh, sledř), lněném semenu, lněném, hadincovém, kamejkovém či konopném oleji, mateřském mléku, vlašských ořeších, listové

zelenině (špenátu a šruše zelné), mandlích, pšeničných klíčkích.

df