

# Středy doktora Středy: (Ne)zdravé tuky

**Východní Čechy** – Tuky hrají významnou roli v životě většiny z nás. Každé ráno si mažeme na chleba máslo nebo margarín a smažená jídla patří mezi ta nejoblíbenější. Jaký olej vybrat, aby našemu zdraví příliš neškodil? A kolik tuků bychom měli za jeden den ve stravě přijmout? V podvědomí lidí existuje názor, že tuky jsou škodlivé. To však neplatí pro všechny druhy. Některé tuky mohou být našemu zdraví velmi prospěšné.

Tuky jako takové bychom měli v našem jídelníčku spíše omezovat a neměly by přesáhnout 30% energetického příjmu za den. Mezi nejkvalitnější patří polynenasycené tuky, jako například omega-3 či omega-6 mastné kyseliny. Tyto zdravé tuky najdeme především v panenských za studena lisovaných olejích, semínkách, ořechích, ale také v rybách. Každý den bychom měli zkonzumovat 1 lžičku kvalitního panenského oleje, 1 lžičku ořechů a alespoň dvakrát týdně by se na našem talíři měla objevit ryba.



Olejů najdeme na trhu velké množství. Jaké oleje v obchodech vybírat? Každý olej se hodí na něco jiného a i ty zdravé jsou na některé činnosti nevhodné. Například ke smažení by se používat neměly. Máslo a panenské oleje se velmi snadno připalují. Smažit by se mělo hlavně na rafinovaných olejích, jakými jsou například

olej řepkový, slunečnicový nebo olivový. Velmi vhodným tukem na smažení je tzv. ghí neboli přepuštěné máslo. Než se potravina vloží na pánev, olej by měl být dostatečně rozpálený. Jedině tak se zabrání nadbytečnému nasáknutí tuku do jídla. Ideální formou smažení je pak fritování. Nejzdravější formou smažení na tuku je restování, kdy je použito pouze minimální množství oleje.

## Zdravý olej

Olivový olej patří mezi ty, které považujeme za zdravé, protože obsahuje mnoho prospěšných látek. Vybírat můžeme mezi panenskými olivovými oleji a mezi těmi, které jsou vyráběné z pokrutin. Každý z nich je vhodný na něco jiného. Na oleji z pokrutin je dobré smažit a restovat, kdežto ten panenský se hodí spíše do studené kuchyně. Z výživového hlediska jsou na tom tyto dva druhy olivového oleje naprosto stejně. Rozdílné jsou pouze v chuti a v obsahu antioxidantů, kterých má panenský olej více.

Mezi oleje, které mají pozitivní vliv na naše zdraví, patří také lněný olej lisovaný za studena. Tento tuk obsahuje největší množství omega-3 mastných kyselin. Omega-3 je esenciální mastná kyselina, která je prospěšná celému organismu. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a také ve značné míře podporuje imunitu. Nedostatek této kyseliny v těle můžeme poznat například tak, že se nám nadměrně tvoří lupy, nehty a vlasy jsou slabé a lámavé. Lidé s nedostatkem omega-3 trpí únavou, popraskanou kůží na patách anebo také kožními onemocněními, jakými je třeba akné, ekzém či lupénka. (red)



Lněný olej. Ilustrační foto: archiv

