

Zdravá výživa

- význam zdravé výživy
- zdravé hubnutí
- glykemický index potravin
- doplňky výživy

**2., PŘEPRACOVANÉ
VYDÁNÍ**

Václava Kunová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

MUDr. Václava Kunová

ZDRAVÁ VÝŽIVA
2., přepracované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4244. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 140
Vydání 1., 2011

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o.,
České Budějovice

© Grada Publishing, a.s, 2011
Cover Photo © fotobanka Allphoto

Recenzovala prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

ISBN 978-80-247-3433-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7379-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

1 / Význam zdravé výživy pro aktivní život	9
2 / Česká pyramida zdravé výživy	12
Jak pracovat s pyramidou	12
Podle jakých kritérií byly potraviny řazeny do pyramidy?	13
3 / Bílkoviny ve výživě	15
Trojpoměr základních živin	15
Kolik je moc a kolik je málo?	16
4 / Tuky a cholesterol	20
Co jsou tuky?	20
K čemu potřebujeme tuky?	21
Jak vybírat tuky?	22
Cholesterol	24
5 / Sacharidy	28
Jednoduché sacharidy	28
Složité sacharidy	28
Oligosacharidy	29
Potřebné množství sacharidů	29
Diabetes a potraviny vhodné pro diabetiky	30
Intolerance mléčného cukru (laktózy)	31
6 / Vlákna	32
Rozpustná vlákna (pektiny)	32
Ner rozpustná vlákna (celulóza a lignin)	33
Vlákna při redukci váhy	33
Vlákna z lékárny	35

7 / Glykemický index potravin	36
Co je vlastně glykemický index potravin?	36
Jak se glykemický index zjišťuje?	37
Jak využít glykemický index při hubnutí?	38
8 / Vitaminy a minerální látky	41
Vitaminy	41
Přehled vitaminů rozpustných ve vodě	42
Přehled vitaminů rozpustných v tucích	43
Minerální látky	45
Potřebujete doplňky stravy?	49
9 / Další možnosti preventivní výživy	51
Antioxidanty	51
Probiotika	52
Prebiotika	54
Fytoestrogeny	54
Rostlinné fenoly	56
Nukleotidy	56
Lecitin	57
10/ Funkční potraviny – potraviny pro zdraví	58
Co jsou funkční potraviny?	58
Příklady funkčních potravin	59
Přirozené funkční potraviny	61
11/ Pitný režim a druhy nápojů	63
Optimální pitný režim	63
Jaká jsou rizika nedostatečného příjmu tekutin?	63
Nápoje vhodné a méně vhodné	64
12/ Alternativní výživové směry	69
Vegetariánství	69
Makrobiotika	71
Výhody alternativních výživových stylů	71

13/ Strategie pro zdravé hubnutí	72
Nadváha a obezita	72
Proč se bránit nadváze?	73
Co je normální váha, nadváha, obezita?	73
Možnosti redukce váhy	74
Jak rychle lze zhubnout?	76
Co se děje při hubnutí a co se stane po zhubnutí?	77
Přehled nejpůlárnějších diet	77
Hubnutí v praxi	83
Které skupiny potravin jsou vhodné pro hubnutí?	84
Které skupiny potravin je nutno omezovat?	88
Příklad vhodného redukčního jídelníčku	90
Které problémy můžete očekávat při hubnutí a jak je řešit?	91
Jak postupovat po dosažení ideální váhy?	94
Význam pohybu při hubnutí	96
Jak zvládat nástrahy okolního světa a vlastní psychiky	97
Kontakty	98
14/ Výživa v otázkách a odpovědích	101
Otázky ke kapitole Význam zdravé výživy pro aktivní život	101
Otázky ke kapitole Česká pyramida zdravé výživy	102
Otázky ke kapitole Bílkoviny ve výživě	104
Otázky ke kapitole Tuky a cholesterol	106
Otázky ke kapitole Sacharidy	108
Otázky ke kapitole Vlákna	111
Otázky ke kapitole Glykemický index potravin	112
Otázky ke kapitole Vitamíny a minerální látky	113
Otázky ke kapitole Další možnosti preventivní výživy	114
Otázky ke kapitole Funkční potraviny	115
Otázky ke kapitole Pitný režim a druhy nápojů	115
Otázky ke kapitole Alternativní výživové směry	118
Otázky ke kapitole Strategie pro zdravé hubnutí	119
Ostatní dotazy	128
/ Příloha – tabulky nutričních hodnot	131
/ Literatura	140

1 / Význam zdravé výživy pro aktivní život

O významu zdravé výživy v životě současného člověka dnes již nikdo nepochybuje. Problém je jinde: vlivem informační exploze, která se nevyhýbá ani této problematice, má řada lidí nejasnosti v tom, co si pod pojmem zdravá výživa vlastně představit. Množství článků o zdravé výživě a hubnutí je nekonečné, ale s jejich kvalitou je to horší. Opisují se neustále dokola podobné texty a rozředěné informace již přestávají čtenáře zajímat. Televizní pořady mají za cíl zejména „atraktivitu“ a sledovanost, serióznost už mnohem méně. V praxi se pak setkáváme s lidmi, kteří se domnívají, že o výživě vědí všechno, při bližším prozkoumání se však jedná o směs pseudoinformací bez jejich vzájemné provázanosti. Počet oběžných neustále narůstá, takže je evidentně stále co zlepšovat. Tato publikace by vás měla provést základními fakty a osvětlit nejasnosti, které se kolem výživy stále vyskytují. Vychází z českých stravovacích návyků a všechna doporučení jsou v našich podmínkách realizovatelná.

Na rozdíl od dřívější osvěty, která zakazovala určité potraviny pod hrozbou civilizačních nemocí, je dnes považováno za důležitější vyzdvihnout nutriční (= výživové) přednosti té které potraviny nebo skupiny potravin. Pokud totiž člověk do svého jídelníčku zakomponuje více potravin přírodních, na ty méně zdravé zcela automaticky nezbude tolik prostoru a výživa bude plnit svoji preventivní funkci.

Jak vypadá současná situace?

Nabídka na trhu potravin je dnes již dostatečně pestrá. V posledních letech se vyprofilovaly tři základní skupiny spotřebitelů. První skupina hledí jen na ceny potravin a nakupuje v levných obchodech zejména v rámci akčních nabídek. Druhá skupina vyhledává naopak lahůdky všeho druhu bez ohledu na jejich cenu a množství živin v nich obsažených. Někdy jsou to potraviny drahé, nemusí to však nutně být tak. Tito lidé rozeznají kvalitu, o kvalitních potravinách rádi

hovoří nebo o nich publikují a posunují tak úroveň nás všech směrem ke gastronomicky vyspělejším národům. Třetí skupina sleduje jen nutriční hodnoty a zdravotní benefity nakupovaných potravin, někteří vyžadují vše jen v bio kvalitě. U některých lidí se začíná objevovat dokonce i jakýsi druh posedlosti zdravou stravou.

Proč je důležité zdravě jíst?

O tom, zda onemocníme některou ze závažných civilizačních chorob, rozhoduje naše genetická výbava a prostředí, v němž žijeme. Genetickou složku neovlivníme, výživa je však tím faktorem, který máme téměř zcela pod kontrolou. Můžeme oddálit vznik aterosklerózy, diabetu 2. stupně, hypertenze, mnoha typů nádorového bujení, dny a samozřejmě obezity. Tyto choroby nemusí vypuknout předčasně. Jestliže přidáme vhodnou formu pohybu, odložíme cigarety a zbytečný stres, můžeme žít plnohodnotným aktivním životem do pozdního věku.

Je dobré rozlišovat potraviny na zdravé a nezdravé?

V povědomí lidí jsou zafixovány představy o tom, co je zdravé, a co nikoli. Skutečné riziko, respektive zátěž, kterou konzumace dané potraviny doopravdy představuje, zná málokdo. K tomu přispívají čas od času se vyskytující poplašné zprávy o škodlivosti té které potraviny (pangas, margaríny, mléko). Přestože kontrolní orgány vždy vzápětí poté provádějí rozbory a jejich výsledky publikují v důvěryhodných médiích, důvěra spotřebitelů je ztracena a celý proces je prakticky nevratný.

Na druhé straně se v praxi setkáváme například s obézními, kteří ve velkém konzumují sušenky XY, protože jsou údajně zdravé a mají spousty vlákniny. Řada firem totiž v posledních letech využívá v rámci nutričních tvrzení na obalech vždy jen jeden fakt vytržený z kontextu a další důležité skutečnosti zamlčuje. A kdo by rád neuvěřil tomu, že sladké sušenky, jejichž konzumace je tak pohodlná, jsou přece zdravé?

Dnes víme, že s výjimkou několika skupin potravin (například uzenin a sladkostí, bez nichž se můžeme obejít) lze s rozumem konzumovat všechny druhy potravin. Potravinu totiž činí nezdravou teprve její opakovaně velké množství. Na druhé straně i potravina oplývající superlativy (mrkev, brokolice) není pro

naše zdraví přínosem, jestliže je na jídelníčku každý den. Nejde o to, jíst zdravé potraviny, důležité je zdravě se stravovat.

Co můžeme udělat pro zdraví našich dětí?

Základům zdravé výživy se dítě učí v rodině. Rodiče jsou vzorem, který dítě bude více či méně v dospělosti kopírovat. Znamená to, že by rodiče neměli dítěti říkat: „Jez to či ono, protože to je zdravé.“ Dítě si připadá zdravé až dost a nechápe, že by mohlo být ještě zdravější. Účinná je jen každodenní praxe, v níž bez zbytečných řečí dítě, ale třeba i konzervativnější část rodiny, dostane na talíř to, co požadavkům na správnou výživu odpovídá. Nemusí se (a ani by se nemělo) jednat o žádné extrémní typy naklíčená pšenice. Extrémní názory na výživu jsou škodlivé stejně jako fast food. Dítě by mělo v rodině získat alespoň základní „imunitu“ vůči vlezlým reklamám na evidentně nezdravé přesolené a přeslazené pamlsky a kofeinové nápoje. Bude asi muset tyto výrobky ochutnat, aby netrpělo pocitem zakázaného ovoce, k pravidelnému nákupu by nás však nemělo donutit.

Výživa a celková úroveň člověka

Ve vyspělém světě je patrná tendence ke zdravému životnímu stylu u lidí vzdělanějších, zatímco nižší sociální vrstvy inklinují k výběru jen na základě rychlosti a ceny. Pokud chceme jíst zdravě, měli bychom se snažit čerpat stále nové a nové informace. Vzhledem k tomu, že stolování patří k celkové kulturnosti člověka, je vhodné věnovat přípravě pokrmů přiměřenou pozornost. Důležitá je určitá dávka odvahy k experimentům a inspirace v české i mezinárodní kuchyni. Pokud zvládneme jíst přiměřeně velké porce, nemusíme se obávat nadváhy ani v případě, když občas ochutnáme pokrmy energeticky vydatnější.

2 / Česká pyramida zdravé výživy

V posledních letech byly vypracovány různé typy výživových pyramid, z nichž některé mají platnost i pro jiná etnika nebo pro lidi s alternativním způsobem výživy. Většinou se ale pyramidy snaží postihnout potřeby průměrného, více-méně zdravého člověka. V dřívějších variantách bylo spodní patro tvořeno obilovinami (pečivo, vločky apod.). Vzhledem k tomu, že chléb a další obiloviny mají poměrně vysokou energetickou hodnotu a počet obézních lidí stále narůstá, bylo nutno udělat jisté změny. Pyramida Fóra zdravé výživy vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví. Potraviny jsou voleny tak, aby byla denně zajištěna přiměřená dávka bílkovin, zdravých druhů tuků a sacharidů, dostatek vitaminů, minerálních látek a vlákniny.

Jak pracovat s pyramidou

Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy je lepší být při výběru potravin střídmejší a ve špičce jsou umístěny potraviny, bez kterých je možno se obejít, a proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně. Pokud si vybíráme maso, vidíme ve schématu pyramidy, že vhodnější je rybní než hovězí nebo že celozrnné pečivo je zdravější než bílé.

Novinkou je řazení potravin podle vhodnosti i v rámci jednotlivých pater zleva doprava.

Například spodní patro znázorňuje, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny než ovoce, pokud si chceme dát ovoce, je lepší například kiwi než banán (banán má vyšší energetickou hodnotu a méně vitamínu C). V dalším patře je patrné, že je zdravější jogurt (obsahuje probiotické mikroorganismy) než mléko (i to ale samozřejmě do zdravého jídelníčku patří).

V případě pyramid nejde o striktní doporučení dávek. To, kolik energie člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od jeho energetického výdeje. Platí, že příjem by neměl převyšovat výdej energie, jinak je nevyhnutelný nárůst hmotnosti.

Z pyramid lze ale vybírat také podle váhy. Jestliže potřebujete zhubnout, měli byste volit potraviny z levé části pyramidy a jíst spíše menší porce (s výjimkou zeleniny, v její konzumaci není třeba se omezovat). Pro bojovnicku s nadváhou by měla být téměř tabu poslední etáž pyramidy (tedy uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky atd.). Pokud máte váhu v normě, ale chcete žít co nejzdravěji, volte z levé části pyramidy, aniž byste museli tolik sledovat množství.

Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy. Nemusíte být v realizaci jídelníčku každodenně bezchybní. Čím častěji se vám ale podaří jíst zdravě, tím větší máte šanci na život bez nemocí a obezity.

Podle jakých kritérií by potraviny řazeny do pyramidy?

U potravin obsahujících sacharidy byl kritériem obsah vlákniny, vitamínů a glykemický index (uvádí mimo jiné, na jak dlouhou dobu daná potravina zasytí, podrobněji viz kap. Glykemický index potravin). Vlevo jsou tedy potraviny s nižším glykemickým indexem, takové, které zasytí na delší dobu, a proto jsou prevencí přejídání (obezity) a vzniku diabetu.

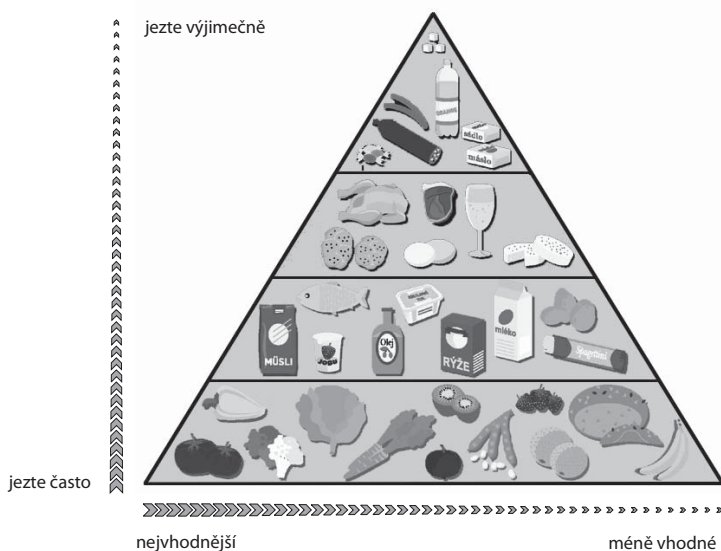
U mléčných výrobků je podstatná přítomnost probiotických mikroorganismů a množství obsaženého tuku. Mléčné zakysané výrobky do 3 % tuku jsou výborným zdrojem kvalitních bílkovin a vápníku, aniž organismus zbytečně zatěžují cholesterolem.

V případě masa bylo kritériem množství a kvalita tuku – proto jsou vhodnější ryby díky obsahu omega 3 nenasycených mastných kyselin (viz kap. Tuky a cholesterol) než drůbež, která je však stále lepší než tmavé maso s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin. Tmavé maso je nutné pro obsah dobře vstřebatelného železa, stačí ho ale jíst méně často.

Zelenina a ovoce jsou řazeny podle obsahu vlákniny, vitamínů (zejména kyseliny listové) a dalších takzvaných fytoprotektivních látek, většinou s antioxidačními vlastnostmi (viz kap. Vitaminy a minerální látky).

! Jednotlivé druhy zeleniny je vhodné střídat a kombinovat, protože působení celé řady prospěšných látek se násobí tehdy, jsou-li přijímány pospolu. Z hlediska příjmu vitaminů a dalších příznivých látek je lepší salát z okurky, papriky, rajčat a cibule, pokud možno ochucený čerstvými bylinkami (pažitka, petrželka, bazalka) a zakápnutý olivovým olejem (podporí vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích) než jednoduchý, například okurkový salát.

Česká potravinová pyramida



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšujte spotřebu zeleniny (zejména saláty) a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- nepřisolujte a ze stejných důvodů konzumujte jen výjimečně instantní polévky a pokrmy
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

Další informace a dotazy: www.fzv.cz

3 / Bílkoviny ve výživě

V této a následujících dvou kapitolách získáte informace týkající se základních živin, mezi něž patří bílkoviny, tuky a sacharidy.

Trojpoměr základních živin

Ve výživě zdravého člověka s normální hmotností by měly podle oficiálních doporučení 50–60 energetických procent tvořit sacharidy, 30–35 procent tuky a 10–20 procent bílkoviny. Zádrhel je ale v tom, jak si má člověk například 30 energetických procent tuku představit. Není možné je totiž zaměnit za hmotnostní procenta, protože tuky mají dvakrát více energie v 1 gramu než sacharidy a bílkoviny. V tabulce 1 na konci kapitoly je uvedeno srovnání čtyř druhů potravin a dvou pokrmů s uvedením procentuálního zastoupení základních živin. Jako určité vodítko lze použít i pyramidu výživy z kapitoly Česká pyramida zdravé výživy.

Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny jsou pro výživu člověka naprosto nutné a nenahraditelné. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání ani tvorba bílkovin s určitou funkcí v organismu (enzymy nebo bílkoviny krevní plazmy, nukleové kyseliny a další). V případě, kdy organismus nemá jinou možnost, využije bílkoviny i na pokrytí potřeb energie. Bílkoviny se musí rozštěpit v několika fázích až na nejmenší stavební prvky, kterými jsou aminokyseliny. Teprve potom jsou využitelné. Skladba a množství aminokyselin, které si tělo nedokáže samo vytvořit (esenciální aminokyseliny), jsou kritériem, podle něhož se posuzuje kvalita bílkovinných zdrojů. V dřívějších letech byla z tohoto důvodu nepřiměřeně vyzdvižována hodnota živočišných bílkovin, dnes již je situace trochu jiná. Rostlinné bílkoviny lze totiž mezi sebou kombinovat tak, že výsledkem je kompletní spektrum nepostrada-

telných aminokyselin. Optimální situace nastává tehdy, když člověk kombinuje ve stravě jak rostlinné, tak živočišné zdroje bílkovin.

! Energetická hodnota 1 g bílkovin je 17 kJ.

Kolik je moc a kolik je málo?

Nedostatek bílkovin v našich podmínkách člověku nehrozí. Výjimkou jsou lidé, kteří se stravují alternativně (viz kap. Alternativní výživové směry), a ti, kteří drží neodborně sestavené redukční diety. Problémy mohou vzniknout u dětí, zejména tehdy, když se věnují vrcholovému sportu. Bez rizika nejsou ani takzvané očištné pústy.

Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g na kilogram ideální tělesné váhy.

Příklad: muž vysoký 180 cm by měl denně přijmout minimálně 48 g bílkovin ($80 \times 0,6$). Je lhostejno, zda váží 70 nebo 120 kg, protože jeho ideální váha se pohybuje kolem 80 kg.

Optimální příjem je však vyšší a činí 1–1,5 g/kg. Výše uvedený muž by tedy měl mít zajištěn přísun bílkovin v rozmezí 80–120 g/den. Kojící žena může denně přijmout až 2 g bílkovin na kilogram hmotnosti. Ani přebytek bílkovin není zdravotně příznivý, organismus je zbytečně zatěžován dusíkatými metabolity, které musí přes ledviny a játra vyloučit. V některých případech stoupá riziko dny.

Lidé se často domnívají, že snědí-li například steak o hmotnosti 200 g, přijali 200 g bílkovin. To je zásadní omyl! Množství bílkovin v potravinách najdete v tabulce 2.

Sójová bílkovina a cholesterol

Luštěniny jsou v rámci rostlinných potravin vynikající zdroje bílkovin. Uprostřed nich ještě vyčnívá sója a zejména potraviny z ní vyrobené. Sójová bílkovina v množství 25 g/den snižuje hladinu cholesterolu u lidí, kteří ji mají zpočátku zvýšenou. Tomuto množství odpovídá například 50 g sójového masa (texturo-

vaný sójový protein, pro který se vžil název maso) nebo 0,75 l extraproteinového sójového mléka.

Celiakie a fenylketonurie

Jde o metabolická onemocnění, která souvisejí s příjmem bílkovin. Celiakie je nesnášenlivost lepku (bílkovina některých obilovin). Pokud pacient nedodrží bezpečnou dietu, trpí průjmy a poruchami vstřebávání vitaminů a minerálních látek. Při bezpečkové dietě jsou vhodné potraviny z kukuřice, rýže, brambor, sóji, amarantu, pohanky a prosa. Alergizuje naopak pšenice, žito, ječmen a oves – jim je třeba se vyhýbat a dávat pozor i na možnost jejich skrytého výskytu například v uzeninách. Fenylketonurie je onemocnění, při kterém organismus neumí odbourávat fenylalanin. Důsledkem je poškození intelektu. Dnes se provádí vyšetření všech novorozenců, stačí pak jen ze stravy vyloučit zdroj fenylalaninu a dítě může být zcela v pořádku. Pacient, respektive jeho rodiče jsou podrobně seznámeni s výběrem vhodných potravin.

Tabulka 1 Trojpoměr základních živin

	Energie (%)		
	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Jogurt bílý s obsahem 3 % tuku	25	45	30
Polotučný tvaroh	65	20	15
Párky průměrně	20	80	0
Kuřecí maso (s kůží)	70	30	0
Pizza se šunkou	15	45	40
Smažený vepřový řízek	30	50	20

Hodnoty v prvním sloupci tabulky 2 udávají, kolik je gramů bílkovin ve 100 g potraviny. Ve druhém sloupci je uvedeno množství tuku (g/100 g). Čím méně tuku daná potravina obsahuje, tím je výhodnější.

Tabulka 2 Obsah bílkovin v potravinách

Potravina	Bílkoviny (g/100 g)	Tuk (g/100 g)
1. skupina – potraviny s vysokým obsahem bílkovin a malým množstvím tuku		
Sójové maso	45,0	2,0
Olomoucké tvarůžky	29,7	0,8
Tvaroh na strouhání	28,6	0,9
Čočka	26,9	1,2
Pšeničné klíčky	26,6	9,2
Krůtí prsa	24,1	1,0
Zvěřina průměr	24,0	1,5
Hrách	23,7	1,4
Fazole	23,5	1,6
Kuřecí prsa	23,3	0,9
Drůbeží játra	22,9	4,5
Tuňák	22,1	7,8
Telecí kýta	20,8	6,0
Hovězí svíčková	20,0	7,4
Tvaroh bez tuku	18,8	0,8
Amarant	18,0	8,0
Tvaroh polotučný	17,5	2,5
Tofu	15,5–16,5	2,5–3,5
Krevety	16,5	0,8
Filé z tresky	16,2	0,6
Vaječný bílek	11,1	0,2
Sýr cottage	13,0	5,0
Knäckebrot	9,0	1,4
Hrášek	6,5	0,5
Bílý jogurt	4,2–5,9	3,5
Brokolice	4,4	0,9

Pokračování

Pokračování

Potravina	Bílkoviny (g/100 g)	Tuk (g/100 g)
2. skupina – potraviny s vysokým obsahem bílkovin i tuku		
Sója (luštěnina)	43,8	23,0
Parmezán	35,6	25,8
Eidam 30 % tuku v sušině	30,3	14,0
Ementál	28,2	28,4
Arašíd	26,9	44,2
Trvanlivý salám (typ Poličan)	26,9	47,0
Slunečnicová semínka	26,5	49,0
Big Mac	24,2	22,5
Uzená makrela	23,3	17,7
Jehněčí	20,9	22,6
Mandle	17,5	52,4

! Luštěnin lze málokdy sníst celých 100 g (hodnoty jsou v suchém stavu), takže ve stogramové porci vařených je obsah bílkovin zhruba třetinový. Hodnoty pro sójové maso jsou v suchém stavu, vařením se třikrát zvětší jeho hmotnost.

Sója-luštěnina, ořechy a tučné ryby obsahují sice více tuku, jde ale o tuk zdraví prospěšný, proto si je občas dopřejte.

Potraviny z první skupiny jsou velmi vhodné při snižování nadváhy.

4 / Tuky a cholesterol

Tuky jsou samozřejmou a důležitou součástí zdravé výživy. Přestože trendem posledních let byly potraviny s nízkým obsahem tuku, vnímali konzumenti často údaj o množství tuku selektivně. Zaměřili se například na jogurt s nulovým množstvím tuku, ale uzeniny kupované na váhu (v nichž tuk může tvořit až polovinu hmotnosti) je nechávaly chladnými. Další část lidí pochopila rady odborníků špatně a tuky se snažila ze stravy vymýtit úplně.

Co jsou tuky?

Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se dělí na nasycené (saturované) a nenasycené. Nenasycené dále na jednoduše nenasycené (mononenasycené) a vícenásobně nenasycené (polynenasycené). Tato složitější terminologie je nutná, abychom měli jasno v tom, jak tuky ovlivňují naše zdraví.

Nasycené mastné kyseliny většinou působí nepříznivě – zvyšují hladinu cholesterolu v krvi (většinou jsou obsaženy v živočišných tucích, jako je máslo, sádlo, hovězí tuk).

Mononenasycené mastné kyseliny působí příznivě na zdraví. Přestože hladinu celkového cholesterolu nemění, snižují jeho nebezpečnou (LDL) frakci a zvyšují prospěšnou (HDL) součást. Zdrojem je olivový olej a olivy, avokádo a ořechy.

Polynenasycené mastné kyseliny musíme přijímat stravou, protože naše tělo si je nedokáže vyrobit. Hladinu cholesterolu v krvi většina z nich snižuje, některé zabraňují vzniku krevních sraženin (trombů). Zdrojem jsou rostlinné oleje (řep-

kový, slunečnicový, sójový), kvalitní margaríny z nich vyrobené a tuk obsažený v rybím mase.

Transkyseliny mohou vznikat při úpravě rostlinných tuků, resp. při procesu jejich ztužování z oleje na pevnější konzistenci. Dříve se při ztužování používala technologie, při které vznikaly takzvané transizomery mastných kyselin (transkyseliny). Bylo zjištěno, že jejich vliv na zdraví je negativní a progresivní výrobci začali jejich množství hlídat a používat šetrnější technologii (interesterifikaci). Cílem je zachovat v produktu „to zdravé“, tedy přítomnost rostlinného tuku, a zároveň eliminovat přítomnost transkyselin.

Pro spotřebitele je obtížné se v nabídce orientovat, proto platí dvě zásady: jestliže najdete označení o obsahu transkyselin, máte jistotu, že je produkt v pořádku (nikdo se nebude chlubit vysokou hodnotou). V tisku se vyskytlo již několikrát tvrzení: nejezte margarín, dejte si raději máslo. Argumentem byly právě tyto látky. Avšak ani máslo není prosté transkyselin (naopak jich může mít několikanásobně více), a proto podobný argument neobstojí.

K čemu potřebujeme tuky?

Tuk ve své čisté podobě je nejbohatším zdrojem energie.

! Energetická hodnota 1 g tuku je 38 kJ.

Tuky dodávají nepostradatelné neboli esenciální mastné kyseliny (organismus si je neumí sám vytvořit), jsou nutné ke vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích (vitaminy A, D, E, K), některé z nich přímo tyto vitaminy dodávají. Jsou zdrojem cholesterolu, který v malém množství náš organismus též potřebuje, nebo fytoosterolů, které mohou působit příznivě při zvýšené hladině cholesterolu v krvi.