



Inventura pralesa

Na jednoho savce v tropech připadá 300 členovců

Strana 19

Co se skrývá pod ledem

Pátrání po životě

v jezerech Antarktidy

Strana 20



STŘEDA 19. PROSINCE 2012

LIDOVÉ NOVINY

Nejzdravější tuky jsou rostlinné a z ryb

Máslo, nebo margarín?

Odborníci mají jednoznačnou odpověď: máslo si občas dopřát můžete, ale k pravidelné konzumaci se nehodí. Obsahuje příliš mnoho látek, které našemu tělu neprospívají.

RENÁTA GEBAUEROVÁ

Margarín vznikl koncem 19. století ve Francii jako směs hovězího loje a odstředěného mléka. Máslo bylo drahé a Napoleon III. hledal cestu, jak uživit vojsko. Současné margaríny s tím původním ale nemají už nic společného.

Kvalitní margarín se dnes vyrábí ze slunečnicového nebo řepkového oleje, tuků, vody a dalších ve vodě či tuku rozpustných složek. Rostlinné tuky obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin, proto by měly v našem jídelníčku převažovat. Nenasycené mastné kyseliny typu omega-3 a omega-6 lze přijímat jen potravou. Jsou pro nás nepostradatelné, tělo si je samo vyrobit nedokáže.

Oproti tomu s máslem bychom měli šetřit: v jeho mléčném tuku jsou asi 2/3 nasycených mastných kyselin, které tělu neprospívají. Tradiční máslo jich totiž musí mít velký podíl. A už tak je denně přijímáme skryté v mléčných výrobcích, uzeninách a trvanlivém pečivu.

Rozdíl v chuti často nepoznáme

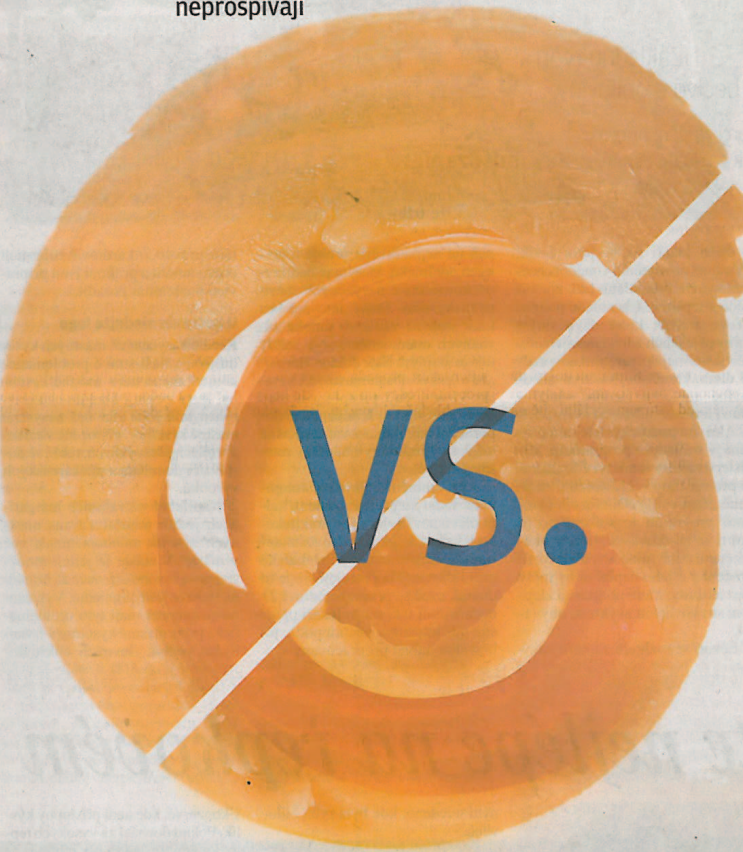
„U nás bohužel panuje představa, že co je připraveno na živočišném tuku, je vždycky dobré. Myslíme si, že jednoznačně poznáme, ve kterém jídle je živočišný tuk a ve kterém tuk rostlinný,“ říká docent Michal Vrablík z 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

Na kongresu věnovaném arteroskleróze proto s kolegy udělal pokus. „Připravili jsme vizuálně stejné pokrmy, v jednom případě s použitím rostlinného tuku a ve druhém s použitím tuku živočišného. Výsledek byl více než překvapivý – většina lidí rozdíl chutí vůbec nepoznala.“

Pokus ukázal neopodstatněnost tvrzení, že co je připraveno „na rostlinném“, ať už jde o margarín nebo o olej, neodpovídá tomu nejlepšímu. Když se totiž připravě jídla věnuje skutečná pozornost,

máslo

tvorí mléčný tuk, který obsahuje 2/3 nasycených mastných kyselin, jež tělu neprospívají



rostlinné oleje a kvalitní margaríny

obsahují nenasycené mastné kyseliny omega-3 a omega-6, bez kterých se neobejdeme

o jeho chuti nerozhoduje, na jakém tuku bylo připraveno. „Je to pro nás důležité zjištění. Mysleli jsme, že živočišné tuky vyhrávají,“ dodává Michal Vrablík.

60 až 90 gramů tuku denně

Odborníci doporučují přijímat tuky v poměru 1/3 nasycených a 2/3 nenasycených. Podle nejmodernějších výživových doporučení máme konzumovat 60 až 90 g tuku za den, ovšem v závislosti na věku, pohlaví, fyzické aktivitě a zdravotním stavu. Vysoký muž potřebuje vyšší energetický příjem než drobná žena a odvíjí se to i od fyzické zátěže. Jiný bude příjem energie u ženy se sedavým zaměstnáním a jiný u muže, který pracuje fyzicky, a ještě sportuje.

Svou roli hraje i věk. „Starší lidé potřebují energie relativně méně, na druhou stranu jsou často zatíženi různými onemocněními, která mohou mít na příjem energie specifické požadavky. Obecně mají ale senioři nižší kalorickou spotřebu,“ podotýká docent Vrablík.

Tuky mají ze všech součástí potravin největší energetickou hustotu. To znamená, že na nejmenší objem své hmotnosti dodají tělu nejvíce energie. Mají proto souvislost se všemi onemocněními, která s nadbytečným příjmem energie souvisí: s kardiovaskulárními onemocněními nebo s tzv. „metabolickým syndromem“.

V případě metabolického syndromu se jedná o celý soubor příznaků: obezita, především v oblasti břicha, vysoká hladina cholesterolu a počínající nebo už rozvinutá cukrovka. „Je prokázáno, že lidé s metabolickým syndromem umírají dříve, hlavně na projevy srdečních onemocnění,“ upozorňuje Karolína Hlavatá z Endokrinologického ústavu v Praze.

Léčba syndromu podle jejích slov spočívá především v redukci hmotnosti a zvýšení pohybové aktivity. „Základem je změnit životní styl. A nutné je zaměřit se v rámci hubnutí i na kvalitu stravy,“ říká odbornice. „Takže když dostanou chuť na 30 dkg vlašáku nebo bučku, budu myslet hlavou a koupím si 20 dkg lososa nebo pstruha. Dám si k tomu zeleninu a opeču si v troubě brambory.“

Pokud ovšem svůj energetický příjem udržíme v rozumných mezích, není potřeba konzumaci tuků zásadně omezovat. Stačí se zaměřit na omezení příjmu živočišných tuků a průměrné množství těch ostatních může zůstat.

Ve zdravotním dopadu tuků živo-

čišného a rostlinného původu je velký rozdíl. Přesně řečeno: v dopadu tuků, které obsahují nasycené mastné kyseliny a pocházejí z živočichů kromě ryb, a v dopadu tuků, které obsahují nenasycené mastné kyseliny a pocházejí z rostlinných zdrojů a právě z ryb. Kategorie tuků rostlinných a z ryb totiž obsahuje nezbytné omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které živočišný tuk nemá.

I prospěšné tuky musíme vyvážit

Nenasycené mastné kyseliny omega-3 snižují hladinu celkového cholesterolu, zvyšují hladinu prospěšného cholesterolu, působí protizánětlivě, jsou důležité pro růst, vývoj, nervový systém, působí pozitivně na kardiovaskulární systém a také proti metabolickému syndromu. Spolu s mastnými kyselinami omega-6 jsou pro tělo prioritní, není ovšem od věci dodat je tělu v rovnováze. Zatímco omega-6 nenasycené mastné kyseliny jsou i v rostlinách a dostanou se do těla snáze, omega-3 mastných kyselin máme s ohledem na nízkou konzumaci ryb v potravě nedostatek.

Když se přípravě jídla věnuje skutečná pozornost, o jeho chuti nerozhoduje, na jakém tuku bylo připraveno

”

Zkoušely se různé poměry těchto dvou nenasycených mastných kyselin a praktickým vyústěním výzkumů je fakt, že bychom měli obden jíst rybí maso. Primárně ryby mořské, protože sladkovodní mají potřebných „trojek“ mnohem méně. „Ideální poměr mezi omega-3 a omega-6 je 1 : 5,“ říká Karolína Hlavatá.

Jako prevence kardiovaskulárních onemocnění se udává dokonce poměr 2 : 5. Naše současná „západní strava“ se ale vyznačuje tím, že tento poměr je 1 : 20 až 1 : 60 v neprospěch omega-3, což je podle Karolíny Hlavaté špatné. Obojí tělo potřebuje a obojí je v semenech, rostlinných olejích nebo rybách, jde však o to, je vyvážit.

Pokračování na straně 18

Události týdne ve vědě a ve zdravotnictví

1 Robotickou ruku ovládají myšlenky

■ Jen pomocí myšlenek dokáže 52letá žena ohrnutá od krku dolů ovládat nově zkonstruovanou robotickou ruku. Oznámili to američtí vědci z laboratoře v lékařském magazínu The Lancet. Rozhodující pro dosažení pokroku je podle nich nový způsob přenosu nervových impulsů, který se více orientuje na přirozené řízení svalů.

2 Řízená havárie na Měsíci

■ Na povrch Měsíce v pondělí řízeně dopadly dvě americké sondy. Skončila tak roční úspěšná mise GRAIL, jejímž cílem byl výzkum gravitačního pole a mapování povrchu. Během mise se podařilo mimo jiné zjistit, že Měsíc ve svých počátcích čelil intenzivnějšímu bombardování asteroidy, než se dosud

3 Sýr jíme už 7500 let

■ Mezinárodní tým vědců analýzou úlomků ze 34 prastarých síť zjistil, že lidé vyrábějí sýr již nejméně 7500 let. Vědci zkoumání mastných kyselin na úlomcích nalezených v Polsku přišli na to, že tehdejší obyvatelé dnešního Kujavsko-pomořanského regionu

4 Žijeme déle, ale ne vždy zdravěji

■ Lidé dnes žijí průměrně o deset let déle než v roce 1970, ale většina těchto „bonusových“ let stráví bojem proti nemocem, jako je rakovina. Vyplyvá to ze studie vypracované na základě celosvětového průzkumu zdraví. Do roku 2010 se průměrná délka života mužů prodloužila o 11,1 roku v porovnání s rokem 1970 a u žen o 12,1 roku.

5 Chytrá houba léčí i zvířata

■ Chytrá houba – objev českých vědců, který umí ničit škodlivé plísni, našel další využití. Dosud se používala k léčbě kožních nemocí u lidí, nyní se začíná uplatňovat také u domácích zvířat. Aplikuje se v podobě postřiku nebo lázně. Kožní plísňové onemocnění zvířat bychom podle odborníků neměli podceňovat, protože se mohou přenášet

Foto: archiv LN, Shutterstock / hell

