ŽIVOTNÍ STYL 02. 04. 2022

Nevynechávejte tuky ve stravě, mohou vám pomoci i zhubnout!

Pokud chceme zhubnout, máme tendenci tuky ve stravě zcela eliminovat. Tuky zkrátka nemají dobrou pověst. Přitom právě tuky jsou důležitou součástí vyváženého jídelníčku a rozhodně bychom se jich neměli zbavovat. A to ani v případě, že se snažíme zhubnout. I v takové chvíli nám totiž mohou pomoci.

Tuky nezbytnou součástí vyvážené stravy. Vyloučit je z jídelníčku je tedy to nejhorší, co můžeme udělat. Přesto stále nejrůznější diety uvádějí, že je důležité tukům se maximálně vyhýbat a nejlépe je nepoužívat vůbec. Jenže **nedostatek tuků ve stravě může zkomplikovat fungování našeho těla**. To přestane správně pracovat a mohou se objevit i zdravotní problémy. Jak to tedy s těmi tuky je?

Tuky ve stravě potřebujeme

Lidské tělo potřebuje tuk z potravy pro spoustu biologických procesů. Pomáhá například vstřebávat **vitamíny A, E, D, K**. To je i důvod, proč se na zeleninové saláty přidávají oleje. **Vitamíny rozpustné v tucích** by se totiž v opačném případě vůbec nevstřebaly. Bez tuku nefungují ani buňky, tuk totiž podporuje jejich růst. Rovněž podporuje zdraví mozku a očí. Především omega-3 mastné kyseliny pomáhají udržovat zdraví mozku, centrálního nervového systému i sítnice. Omega-3 si bohužel naše tělo vytvořit neumí, musíme je získat výhradně ze stravy. **Esenciální mastné kyseliny** hrají rovněž klíčovou roli při hojení ran a srážení krve. Tuk nesmí chybět ani v procesu produkce hormonů. Tělo jej potřebuje i pro tvorbu pohlavních hormonů (testosteron, estrogen). A v neposlední řadě je tuk i **důležitým zdrojem energie**. Bez něj to zkrátka nepůjde.

Druhy tuků v jídelníčku

Tuky můžeme rozdělit do čtyř kategorií. Jsou to **trans-tuky, nasycené tuky, mononenasycené tuky a polynenasycené tuky**. Pojďme si je podrobněji představit.

Trans tuky

Odborně nazývané trans izomery mastných kyselin nebo také **trans-mastné kyseliny**. Nacházejí se především v částečně ztužených olejích a pro naše tělo rozhodně nejsou přínosné, nepotřebujeme je. Tyto tuky se v potravinářském průmyslu **využívají ke zlepšení chuti a trvanlivosti zpracovaných potravin**. Konzumace velkého množství trans tuků může **zvyšovat riziko** kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice nebo cukrovky II. typu.

Nasycené tuky

Nasycené tuky jsou především v živočišných produktech, rozhodně bychom tedy s nimi měli šetřit. Jsou v **mase, vejcích i mléčných výrobcích**. Výzkumy jednoznačně prokazují, že pokud v jídelníčku nahradíme nasycené tuky nenasycenými, snížíme tím riziko srdečních onemocnění.

Mononenasycené tuky

Z velké části jsou obsaženy **v rostlinných olejích** a ořeších. A pro naše zdraví jsou prospěšné. Mohou pomoci snížit hladinu LDL cholesterolu, tedy toho “špatného”, což následně může **snižovat riziko srdečních onemocnění i mrtvice**.

Polynenasycené tuky

Neboli také polynenasycené mastné kyseliny. Řadí se mezi takzvané **esenciální mastné kyseliny**. Naše tělo si je neumí vytvořit, tudíž je potřebuje získávat z jídla. Jde o tuky, které jsou pro naše zdraví nezbytné a rozhodně bychom se jim neměli vyhýbat. Patří sem **omega-3 mastné kyseliny** (najdeme je v tučných rybách, lněných semíncích, chia semíncích či vlašských oříšcích).

Autor článku: Monika Poledníková