

## Živočišne tuky

**Tuky sú základnou súčasťou všetkých buniek, zabezpečujú mechanickú i tepelnú ochranu organizmu, podieľajú sa na transporte niektorých látok a sú najdôležitejšou zásobárňou energie v našom tele.**

### Živočišne tuky verzus rastlinné

Tuky, ktoré dodávame nášmu telu potravou, pochádzajú buď z rastlín – rastlinné (napr. oleje), alebo zo zvierat – živočišne (napr. maslo, masť). Staršie výživové odporúčania vravia, že jedna tretina tukov v našom jedálničku by mala byť živočišneho pôvodu a dve tretiny rastlinného. Vedecke štúdie však jednoznačne preukázali, že z hľadiska pôsobenia tukov na ľudské zdravie je užitočnejšie deliť ich podľa ich zloženia, nie pôvodu. To znamená, či v nich prevládajú mastné kyseliny nasýtené, nenasýtené, popr. trans nenasýtené. Napríklad rybí tuk je živočišny, ale obsahuje zdraviu prospešné omega-3 nenasýtené mastné kyseliny. A naopak tuk kokosový je síce rastlinného pôvodu, jeho hlavnou zložkou sú však nasýtené mastné kyseliny, ktorých zvýšená konzumácia prispieva ku vzniku a rozvoju mnohých chorôb.



### Živočišne tuky zdravé alebo nezdravé?

Živočišne tuky sú jedným z hlavných zdrojov nasýtených tukov, ktoré by sa v našom jedálničku mali objavovať čo najmenej. Patria sem predovšetkým potraviny, ktoré obsahujú bravčový, hovädzí

a mliečny tuk – masť, loj, maslo, slanina, tučné syry, smotana, tučné jogurty a iné mliečne výrobky, tučné mäsa, rôzne tučné mäsové výrobky, ako sú salámy, párky, údeniny, paštéty a pod. Prednosť by sme mali dávať výrobkom s nízkou tučnosťou, ako je hydina, teľacie alebo jahňacie mäso, menej tučné mliečne výrobky (do 3 % tuku pri mlieku a mliečnych výrobkoch a do 30–45 % tuku v sušine u tvrdých syrov), lahodná šunka apod.

Bolo by ale chybou hádzať všetky živočišne tuky do jedného vreca. Existujú výnimky, ako je **rybí tuk**, ktorý je pre naše telo naopak prospešný. Rybí tuk poskytuje telu nenasýtené omega-3 mastné kyseliny, predovšetkým EPA a DHA, ktorých priaznivý vplyv na naše zdravie je už dlho známy.



**Maslo** obsahuje minimálne 80 % mliečneho tuku. V maslovom tuku prevažujú nasýtené mastné kyseliny (asi 70 %) a prirodzene sú v ňom prítomné i trans mastné kyseliny (asi 2 %) a cholesterol. Obsahuje však aj vitamíny rozpustné v tukoch. Konzumáciu masla by mali obmedziť ľudia so srdcovo cievnymi ochoreniami, vysokou hladinou cholesterolu a tukov v krvi. Vzhľadom na svoje zloženie je maslo vhodné najmä pre studenú kuchyňu, nie na vyprážanie.

**Masť** sa vyrába spracovaním tukového tkaniva ošípaných (bravčová masť) alebo iných zvierat (husacia masť a pod.). Bravčová masť obsahuje cholesterol a asi 40 % nasýtených mastných kyselín. Na rozdiel od husacej obsahuje o niečo viac nenasýtených mastných kyselín (je preto tekutejšia ako bravčová) a je odborníkmi na výživu lepšie hodnotená.

Hlavne nezabudnite na zlaté pravidlo: Všetko s mierou.