Existuje správný tuk na vaření?

Tuk je potravina s širokým využitím v přípravě jídel. Je to právě ta složka, která u mnohých pokrmů způsobuje jejich „lahodnost“. Podílí na výsledné vůni, barvě a u některých smažených „dobrůtek“ také na jejich křupavé chuti. Je možné ho používat k přípravě jak teplých, tak studených jídel.

Naše obchody, ať už se jedná o supermarkety, prodejny zdravé výživy, nebo jiné, nám v současnosti nabízejí velmi pestrou paletu výrobků od rostlinných olejů různého druhu, přes margaríny (ztužené rostlinné oleje) až po máslo či sádlo. Vzhledem k velkému výběru a dnes již rostoucímu povědomí o „zdravé výživě“ je před námi, jako spotřebiteli, otázka, jaký tuk si vybrat.

Níže nejdříve uvedeme pár skutečností, ke kterým dospěly moderní věda a medicína a zaujaly k nim jisté stanovisko. Pak necháme na čtenáři, co si z tohoto krátkého článku odnese po jeho přečtení.

1. Tuk je po chemické stránce sloučenina (ester) alkoholu a mastné kyseliny. Důležité je, že jsou to právě mastné kyseliny, které dávají tukům jejich výsledné vlastnosti. Podle toho, jaké mastné kyseliny převažují, je tuk ve výsledku v tuhém skupenství (převažují nasycené mastné kyseliny – např. máslo, sádlo) nebo kapalném skupenství (převažují nenasycené mastné kyseliny - v podstatě veškeré oleje). Pojem nasycená znamená, že v molekule kyseliny jsou atomy spojené jednoduchými vazbami (představte si jednu čárku mezi atomy). U nenasycené kyseliny jsou atomy spojené dvojnými vazbami na jednom, nebo více místech (představte si mezi atomy dvě čárky).
2. O nasycených mastných kyselinách víme, že nepříznivě působí na metabolismus tuků v našem těle. Zvyšují hladinu cholesterolu, hlavně toho „špatného“ LDL a tím napomáhají zanášení cév – ateroskleróze – se všemi možnými důsledky (infarkt myokardu , mrtvice, nedokrvování a podobně).
3. O nenasycených mastných kyselinách víme, že působí proti ateroskleróze a příznivě působí na metabolismus tuků v našem těle. Výjimkou jsou tzv. trans- nenasycené mastné kyseliny, které výrazně podporují rozvoj aterosklerózy. Tyto kyseliny vznikají zejména při chemické úpravě olejů na margaríny.
4. K novým poznatkům, patří, že kromě obsahu nenasycených mastných kyselin je potřeba brát ohled i na vyvážený poměr nenasycených mastných kyselin (tím se myslí omega 6 a omega 3 mastné kyseliny. Obě patří mezi nenasycené mastné kyseliny). Ideální poměr příjmu omega 6 k omega 3 v potravě by měl být 5:1).
5. Tuky v tuhém skupenství (máslo, sádlo, ztužené tuky) obsahují větší podíl nasycených mastných kyselin, které podporují vznik aterosklerózy.
6. Tuky v kapalném skupenství (oleje) mají větší podíl nenasycených mastných kyselin, které brání rozvoji a zhoršování aterosklerózy.
7. Nasycené mastné kyseliny a tuky, které je obsahují, jsou po chemické stránce teplotně stabilnější, než nenasycené mastné kyseliny. Jejich tepelnou úpravou nevzniká tolik rakovinotvorných látek nebo volných radikálů, jak u nenasycených mastných kyselin.
8. Nenasycené mastné kyseliny a tuky, které je obsahují (oleje) jsou náchylnější k znehodnocování a tepelně jsou také méně stabilní. Jejich tepelnou úpravou dochází ke vzniku rakovinotvorných látek a volných radikálů ve větší míře, než u tuků z nasycených mastných kyselin. Čím více dvojných vazeb kyselina má, tím je náchylnější na znehodnocení teplem a vznik rakovinotvorných látek. Čím více kyselin s více než 2 dvojnými vazbami tuk obsahuje, tím je tepelně méně stabilní.

Shrnuto a podtrženo, pokud k tepelné úpravě jídla použijeme máslo, sádlo nebo margarín, nevzniká tolik škodlivin, jako když se použije olej. Na druhé straně pak ale přijímáme ve zvýšeném množství nasycené mastné kyseliny, které nepříznivě působí na naše cévy. Máslo a sádlo obsahují navíc cholesterol.

Podle mého názoru vychází nejlépe konzumovat rostlinné oleje za studena, a používání tuků při vaření se pokud možno vyhnout úplně. Rozhodnutí je ovšem na každém z nás, co si vybereme. Pokud se rozhodnete používat oleje, je dobré zvážit následující:

1. Oleje s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin (např. sójový, sezamový, slunečnicový) jsou málo tepelně stabilní a jsou vhodné spíše to studené kuchyně. Nemají vyvážený poměr nenasycených mastných kyselin, převažují mastné kyselin omega 6.
2. Oleje s vyváženým složením nenasycených mastných kyselin jsou například lněný, nebo olej z vlašských ořechů, nicméně jsou málo tepelně stabilní a jsou vhodné spíše pro studenou kuchyni.
3. Oleje jako je olivový nebo řepkový (již několik desetiletí vyráběný z nízkoerukových odrůd řepky olejné) mají poměry omega 6 a omega 3 mastných kyselin 7:1 pro olivový a 2:1 pro řepkový. Blíží se požadovanému vyváženému poměru. Navíc pro svůj obsah nenasycených mastných kyselin s 1 dvojnou vazbou, který převyšuje obsah těch s 2 a více dvojnými vazbami, jsou tepelně stabilnější než ostatní výše uvedené oleje. Jsou proto i vhodnější k tepelné úpravě pokrmů.

Tady ale musíme zdůraznit, že tepelná stabilita byla zkoumána u rafinovaného olivového oleje. Panenský olivový olej je vhodnější pro studenou kuchyni.

1. Kokosový a palmový olej obsahují vysoké množství nasycených mastných kyselin ( více než sádlo nebo máslo), kromě jiných také kyselinu myristovou, která významně podporuje vznik aterosklerózy. I když jsou tepelně nejstabilnější při tepelné úpravě, nejsou z hlediska účinků na cévní choroby vhodné k pravidelné konzumaci. Prokazatelně zvyšují hladinu celkového a LDL cholesterolu, i když v menší míře, než máslo. Pro vysoký obsah nenasycených mastných kyselin mají tuhou konzistenci, i když je označujeme jako oleje.

Vědecké poznatky v medicíně i výživě se neustále vyvíjí. Nelze vyloučit, že za několik let bude pohled na tuky odlišný od toho dnešního.

Zdroje:

S. Svačina, Dietologie; H. Kasper, Výživa v medicíně a dietetika; R. Češka a kol. Interna; Pubmed databáze, hesla pro vyhledávání: thermal stability, saturated fat, linolenic acid, frying oil