

Napríklad v 100 g plnotučného mlieka je asi 3,5 g tuku, ale v 100 g polotučného alebo nízkotučného mlieka len 0,5 až 1,5 g tuku. Kyslomliečne výrobky v strave uprednostňujeme, ale treba konzumovať výrobky s nízkym obsahom tuku (je to na nich vyznačené). Rovnako je to aj so syrmí. Množstvo tuku je presnejšie definované na obaloch topených syrov (percento tuku v sušine, ktoré sa pohybuje v rozpätí 25 až 70 percent). Tvrdé syry sú na tuk bohatšie, majú väčšinou 20 až 30 g tuku v 100 g syra, kým obsah tuku v topených syroch sa pohybuje od 10 do 20 g. Bohatá na tuk je smotana a veľmi chudobný na tuk je netučný tvaroh.

Obilninové výrobky

Obilninové zrná sú na tuk chudobné. Obyčajne 100 g obilnín obsahuje 1 až 2 g tuku, múka priemerne 2 až 3 g tuku. Do mnohých múčnych výrobkov však pridávame tuk, a preto 100 g rôznych druhov pečiva obsahuje 10 až 15 g tuku.

5

Ďalšie potraviny

Z ďalších potravín je na tuk bohatšie vajce (len žĺtok!), najmä však čokoláda, u ktorej tretinu obsahu predstavuje tuk. Tuku, ktorý sa nachádza v rôznych orieškoch alebo v strukovinách (sója), sa neobávame, pretože takto získané množstvo tuku nie je veľké.

ČO PRE NÁS Z TÝCHTO ÚDAJOV VYPLÝVA?

Ak chceme našu výživu zlepšiť, je potrebné čo najväčšiu pozornosť venovať zníženiu obsahu tuku v každodennej strave. Dosiahneme to nielen tým, že si ju budeme menej masťiť, ale najmä tým, že sa budeme vyhýbať všetkým potravinám bohatým na tuk.

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1996.
Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

6

MUDr. Róbert Šimončíč, CSc.

Čo sú skryté tuky?



MUDr. Róbert Šimončíč, CSc.

Čo sú skryté tuky?



Napríklad v 100 g plnotučného mlieka je asi 3,5 g tuku, ale v 100 g polotučného alebo nízkotučného mlieka len 0,5 až 1,5 g tuku. Kyslomliečne výrobky v strave uprednostňujeme, ale treba konzumovať výrobky s nízkym obsahom tuku (je to na nich vyznačené). Rovnako je to aj so syrmí. Množstvo tuku je presnejšie definované na obaloch topených syrov (percento tuku v sušine, ktoré sa pohybuje v rozpätí 25 až 70 percent). Tvrdé syry sú na tuk bohatšie, majú väčšinou 20 až 30 g tuku v 100 g syra, kým obsah tuku v topených syroch sa pohybuje od 10 do 20 g. Bohatá na tuk je smotana a veľmi chudobný na tuk je netučný tvaroh.

Obilninové výrobky

Obilninové zrná sú na tuk chudobné. Obyčajne 100 g obilnín obsahuje 1 až 2 g tuku, múka priemerne 2 až 3 g tuku. Do mnohých múčnych výrobkov však pridávame tuk, a preto 100 g rôznych druhov pečiva obsahuje 10 až 15 g tuku.

5

Ďalšie potraviny

Z ďalších potravín je na tuk bohatšie vajce (len žĺtok!), najmä však čokoláda, u ktorej tretinu obsahu predstavuje tuk. Tuku, ktorý sa nachádza v rôznych orieškoch alebo v strukovinách (sója), sa neobávame, pretože takto získané množstvo tuku nie je veľké.

ČO PRE NÁS Z TÝCHTO ÚDAJOV VYPLÝVA?

Ak chceme našu výživu zlepšiť, je potrebné čo najväčšiu pozornosť venovať zníženiu obsahu tuku v každodennej strave. Dosiahneme to nielen tým, že si ju budeme menej masťiť, ale najmä tým, že sa budeme vyhýbať všetkým potravinám bohatým na tuk.

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1996.
Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

6

Keď hovoríme o nedostatkoch vo výžive nášho obyvateľstva, všetci odborníci kladú na prvé miesto vysokú spotrebu tukov vôbec, najmä tukov živočíšnych. Je takmer o polovicu vyššia, ako by mala byť! A preto, ak chceme zlepšiť našu výživu, musíme znížiť spotrebu všetkých tukov, najmä však tukov živočíšnych.

ODKIAĽ POCHÁDZA TUK V NAŠEJ STRAVE?

Mnohých asi prekvapí, že len niečo viac ako tretinu tukov (36 percent) získavame z tukov priamych. Väčšinu tukov (priemerne 64 percent) získavame v skrytej forme, teda v potravinách, ktoré sú bohaté na tuk. Ak teda chceme znížiť celkovú spotrebu tukov, nestačí znížiť iba spotrebu tukov, ktoré jeme priamo, ale predovšetkým treba obmedziť konzumovanie potravín s vysokým obsahom tuku.

POTRAVINY OBSAHUJÚCE SKRYTÉ TUKY

Zo všetkých zdrojov potravín najviac tuku (viac ako 26 percent) získavame z mäsa a mäsových výrobkov, asi 14 percent z obilni-

nových výrobkov (najmä z výrobkov múčnych, ktoré sú obohatené tukom), asi 11 percent z mlieka a mliečnych výrobkov a asi 8 percent z iných potravinových zdrojov.

Mäso a mäsové výrobky

Je známe, že bohaté na tuk je **bravčové mäso**. V 100 g bravčového mäsa sa nachádza priemerne 26 g tuku. A to je veľa! Nie je to však v každej časti bravčového mäsa rovnaké. Napríklad v 100 g chudého bravčového mäsa je len 18 g tuku, kým v 100 g tučného je to až 47 g tuku a v laloku dokonca 62 g tuku. Napríklad v 100 g karé je priemerne 22 g tuku, pliečka 19 g a stehna len 14 g tuku. Obsah tuku v 100 g bravčových vnútorností sa pohybuje od 4 do 10 g. Z týchto príkladov je zrejmé, ktorým častiam bravčového mäsa sa máme predovšetkým vyhýbať.

Hovädzie mäso je na tuk podstatne chudobnejšie - 100 g obsahuje priemerne 11 g tuku (chudé 5 až 6 g, tučné asi 25 g). Napríklad v 100 g sviečkovej je len 7 až 8 g tuku, hovädzieho stehna 8 g a v 100 g vnútorností 3 až 8 g tuku.

Teľacie mäso je na tuk ešte chudobnejšie. Väčšinou má v 100 g menej ako 9 g tuku. Podobne je to aj s **domácim králikom**. Veľmi nízky obsah tuku je v **divine**, väčšinou len 1 až 3 g tuku v 100 g mäsa (trocha bohatšie na tuk je stehno diviaka).

A ako je to s **hydinou**? Najbohatšia na tuk je **vykímená hus** (asi 35 g tuku v 100 g mäsa), **kačka** (27 g), o niečo chudobnejšia je **sliedka** (15 g). Vhodné je mäso z kurčafa a z morky. Napríklad **100 g kuracieho mäsa obsahuje len 9 g tuku, morky dokonca len 7 g tuku v 100 g mäsa**.

Z rýb sú o niečo bohatšie na tuk **morské ryby** (1 až 12 g tuku v 100 g mäsa) a **chudobnejšie sladkovodné** (1 až 5 g tuku).

Pomerne veľa tuku obsahujú mäsové výrobky. Kým v 100 g šunkovej salámy je len 14 g tuku, v ďalších druhoch mäkkých salám je 20 až 30 g a v trvanlivých salámach dokonca 30 až 45 g tuku.

Mlieko a mliečne výrobky

Význam mlieka vo výžive je veľký, ale aj tu sa musíme zamerať na zníženie obsahu tuku.

2

3

4

Keď hovoríme o nedostatkoch vo výžive nášho obyvateľstva, všetci odborníci kladú na prvé miesto vysokú spotrebu tukov vôbec, najmä tukov živočíšnych. Je takmer o polovicu vyššia, ako by mala byť! A preto, ak chceme zlepšiť našu výživu, musíme znížiť spotrebu všetkých tukov, najmä však tukov živočíšnych.

ODKIAĽ POCHÁDZA TUK V NAŠEJ STRAVE?

Mnohých asi prekvapí, že len niečo viac ako tretinu tukov (36 percent) získavame z tukov priamych. Väčšinu tukov (priemerne 64 percent) získavame v skrytej forme, teda v potravinách, ktoré sú bohaté na tuk. Ak teda chceme znížiť celkovú spotrebu tukov, nestačí znížiť iba spotrebu tukov, ktoré jeme priamo, ale predovšetkým treba obmedziť konzumovanie potravín s vysokým obsahom tuku.

POTRAVINY OBSAHUJÚCE SKRYTÉ TUKY

Zo všetkých zdrojov potravín najviac tuku (viac ako 26 percent) získavame z mäsa a mäsových výrobkov, asi 14 percent z obilni-

nových výrobkov (najmä z výrobkov múčnych, ktoré sú obohatené tukom), asi 11 percent z mlieka a mliečnych výrobkov a asi 8 percent z iných potravinových zdrojov.

Mäso a mäsové výrobky

Je známe, že bohaté na tuk je **bravčové mäso**. V 100 g bravčového mäsa sa nachádza priemerne 26 g tuku. A to je veľa! Nie je to však v každej časti bravčového mäsa rovnaké. Napríklad v 100 g chudého bravčového mäsa je len 18 g tuku, kým v 100 g tučného je to až 47 g tuku a v laloku dokonca 62 g tuku. Napríklad v 100 g karé je priemerne 22 g tuku, pliečka 19 g a stehna len 14 g tuku. Obsah tuku v 100 g bravčových vnútorností sa pohybuje od 4 do 10 g. Z týchto príkladov je zrejmé, ktorým častiam bravčového mäsa sa máme predovšetkým vyhýbať.

Hovädzie mäso je na tuk podstatne chudobnejšie - 100 g obsahuje priemerne 11 g tuku (chudé 5 až 6 g, tučné asi 25 g). Napríklad v 100 g sviečkovej je len 7 až 8 g tuku, hovädzieho stehna 8 g a v 100 g vnútorností 3 až 8 g tuku.

Teľacie mäso je na tuk ešte chudobnejšie. Väčšinou má v 100 g menej ako 9 g tuku. Podobne je to aj s **domácim králikom**. Veľmi nízky obsah tuku je v **divine**, väčšinou len 1 až 3 g tuku v 100 g mäsa (trocha bohatšie na tuk je stehno diviaka).

A ako je to s **hydinou**? Najbohatšia na tuk je **vykímená hus** (asi 35 g tuku v 100 g mäsa), **kačka** (27 g), o niečo chudobnejšia je **sliedka** (15 g). Vhodné je mäso z kurčafa a z morky. Napríklad **100 g kuracieho mäsa obsahuje len 9 g tuku, morky dokonca len 7 g tuku v 100 g mäsa**.

Z rýb sú o niečo bohatšie na tuk **morské ryby** (1 až 12 g tuku v 100 g mäsa) a **chudobnejšie sladkovodné** (1 až 5 g tuku).

Pomerne veľa tuku obsahujú mäsové výrobky. Kým v 100 g šunkovej salámy je len 14 g tuku, v ďalších druhoch mäkkých salám je 20 až 30 g a v trvanlivých salámach dokonca 30 až 45 g tuku.

Mlieko a mliečne výrobky

Význam mlieka vo výžive je veľký, ale aj tu sa musíme zamerať na zníženie obsahu tuku.

2

3

4