



Máslo nebo margarín?

Máslo nebo margarín? Je to nekonečný souboj. Když se v 90. letech objevily ve větším množství na našem trhu margaríny, vypadalo to, že jsme před vysokým cholesterolem ochráněni. **Cholesterol** je látka, která pomáhá tělu zpracovávat tuky, je také důležitý při tvorbě buněčných membrán. Je potřeba pro **tvorbu hormonů a vitamínu D**. Příliš **vysoká koncentrace** v krvi však nese pro organismus **zdravotní rizika**, především **onemocnění srdce**.

Jenže se brzy ukázalo, že při ztužování tuku mnohdy vznikají takzvané **transmastné kyseliny**. Ty snižují hladinu ochranného cholesterolu a zvyšují hladinu nebezpečného cholesterolu, což vede ke zhoršení kvality cév.

Máslo – tradiční a jeden ze základních mléčných produktů se tak vrátilo na výsluní. Výrobci margarínů sice zareagovali rychle a začali používat jinou metodu, při které už tyto kyseliny nevznikají, v hlavách zákazníků, ale varování stále zůstalo. Jaký tuk je tedy pro naše zdraví vhodnější?

Máslo bezesporu **vyhrává po chuťové stránce**. Alespoň pro většinu lidí. Obsahuje však výhradně mléčný tuk, a to minimálně 80%. Tento tuk má vysoký obsah nasycených mastných kyselin, také **vysoký obsah cholesterolu**.

Margaríny vznikají z rostlinných tuků. Obsahují mnohem méně tuku (obvykle 60%, ale některé jen 20%) než máslo a transmastné kyseliny již při výrobě většinou nevznikají. Před časem čeští vědci dělali průzkum složení mastných kyselin tuků na našem trhu a zjistili, že margaríny jsou z hlediska transmastných kyselin v pořádku. Pořídíte je také za nižší **cenu** než máslo. Pokud nemáte zdravotní problémy, tuky střídejte a máslo si občas bez obav dejte.

Tuky by měly tvořit zhruba 30 % až 35 % celkového denního příjmu energie. Dvě třetiny by pak měly být tuky rostlinné a třetina živočišné. Zdravý člověk by neměl ve stravě přijmout za den víc než 300 miligramů cholesterolu. Pokud jej máte zvýšený, sahejte raději po margarínu. A nezapomeňte číst složení. Čím méně nasycených mastných kyselin, tím lépe.

Zvláštním výrobkem, který byl v roce 1977 vyvinut v Československu a získal si u nás velkou oblibu, je **pomazánkové máslo**. Jedná se o mléčný výrobek ze zakysané smetany obohacený sušeným mlékem nebo sušeným podmáslem, obsahující nejméně 31% mléčného tuku a nejméně 42% sušiny.

