

měly mít tuky jako řepkový, olivový či rybí. Zejména rybí tuk má vysoký obsah omega3 kyselin, které odborníci považují za velmi prospěšné pro naše zdraví. Menší podíl by měly mít živočišné tuky jako máslo nebo sádlo.

Na tuky je možné se dívat také z hlediska jejich další úpravy. Některé se vyloženě nehodí pro tepelné zpracování, jiné jsou pro ně ideální. Tak například některé exotické oleje, které jsou dnes hodně moderní, jako mandlový, sezamový, konopný, dýňový či pupalkový, doporučují odborníci spíše k ochucení salátů nebo pro přidání ve finální úpravě do hotového jídla. Naproti tomu oleje avokádový, makadamový či lískooříškový je možno použít i při vyšších teplotách. A když už jsme u tepelné úpravy, hodí se podívat se i na tuky vhodné ke smažení – sem patří třeba olivový nebo řepkový olej. Živočišné tuky se k úpravě při vysokých teplotách nehodí, výjimkou je například přepuštěné máslo, které jsme si zvykli hledat pod označením ghí. To se dá použít i ke smažení, protože se přepaluje až při vysoké teplotě kolem 200 stupňů. Ostatně i rostlinný olej se může přepálit a potom bychom se mu měli rovněž vyhnout.

### Jak si poradit s množstvím

Tuky by měly tvořit 25 – 30 procent v našem jídelníčku, což může podle hmotnosti konkrétního člověka představovat něco mezi 70 a 100 gramy

denně. Pro dospělou ženu to znamená zvýšit v těhotenství příjem tuků asi o deset gramů. Nezapomeňte, že u řady potravin se obsah tuku uvádí v poměru vůči tzv. sušině. Setkáte se s tím hlavně u sýrů. Jestli se vám do počítání nechce, pak si stačí stáhnout do telefonu některou kalkulačku, která přepočítá nejen obsah tuku v konkrétní potravíně, ale také doporučí, kolik tuků by mělo být ve vašem každodenním jídelníčku.

### Dodávají energii a pomáhají při využití dalších látek

Tuky jsou nositeli chuti, v naší výživě ale mají jiné důležité vlastnosti. Pomáhají při vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, například A a D. Proto se hodí do zeleninového salátu přidat pár kapek oleje. Jsou ale potřebné také při tvorbě hormonů, dodávají tělu energii a působí při udržení tělesné teploty. Tuky označované jako nevhodné (s vysokým obsahem SAFA nebo TFA) také zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a tím se podílejí na vzniku cévních onemocnění. Kromě toho nadměrná konzumace tuků přispívá ke zvýšení hmotnosti. Jak se tedy k tukům postavit? Dávat přednost kvalitním a vhodným tukům, raději je přidávat do hotového jídla a nekonzumovat je příliš ve „skrytém“ stavu – to znamená snížit příjem smažených jídel, uzenin a dalších potravin, u nichž se používají nevhodné tuky při přípravě.



## Sušenky s jogurtem



**POTŘEBUJETE:** 250 g hladké špaldové mouky • 1 lžičku kypřicího prášku • 80 g třtinového cukru • 50 g medu • 200 g bílého jogurtu z Valaška – Bifido • 1 vejce velikosti L • 90 g čokolády • špetku soli

**PŘÍPRAVA:** Všechny ingredience kromě čokolády smícháme a vypracujeme mírně lepivé těsto. Přisypeme čokoládu nalámanou na malé kousky a ještě zamícháme. Na pečicím papíru tvoříme lžící menší oválky. Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C 15–20 minut. Necháme vychladnout.

**Tip pro vás:** Jogurt Bifido obsahuje zdravé bakterie Bifidobacterium, BB-12®, které mají řadu pozitivních účinků na naše zdraví.