

05

VÍTÁME ZDRAVÉ TUKY

V kvalitních tucích je síla.



spustit video



KVALITNÍ TUKY

ve správném množství
můžou být zdravé



- Tvoří rovnováhu hormonálního systému
- Jsou stavebními látkami pro tělo
- Podporují reprodukční systém
- Podporují zdravou kůži
- Umožňují vstřebávání některých vitamínů
- Obalují v těle škodliviny a chrání nás před nimi
- Jsou zdrojem energie pro tělo i pro mozek
- Přispívají k emoční stabilitě
- Mozek sice lačný po cukru, ale když si zvykne na energii z tuku, funguje výtečně (tzv. ketóza)



Druhy zdravých tuků

- Některé nasycené (**kokosový olej, ghí**)
- Mono-nenasycené (**olivový či avokádový olej**)
- Poly-nenasycené (**omega 3 a omega 6 kyseliny**) – existují 3 druhy omega 3 kyselin, ALA, DHA a EPA. Většině lidí chybí EPA a DHA. Kyseliny omega 6 se v rostlinných zdrojích vyskytuje většinou nadbytek, je dobré jejich spotřebu spíše snížit.
- Oleje mohou obsahovat velmi důležité **mikroživiny**, např. **ostropestřecový olej** obsahuje tzv. Silymarin, který výrazně podporuje očistu jater.



Prakticky:

- Do salátů přidávej olivový či oštopěstřecový olej.
- Pij smoothies s kokosovými jogurty, keřfry či duřinou.
- Nejez těžká tučná jídla před spaním.
- Smař či peč na správných olejích – např. għí pro smařením, olivový olej pro pečením do 160 stupňů.
- Skladuj oleje v temnu, chladu, uzavřené a rychle je konzumuj.
- Pokud užíváš rybí tuk, tak filtrovaný! Jinak v něm může být řada škodlivin.
- Kvalitu oleje také poznáš podle jeho barvy. Čím více je přirozeně zabarvený, tím více obsahuje polyfenolů – ty chrání olej před žluknutím stejně jako tmavé skleněné láhve.

Výzkum:

- Poznáš podle chuti a pachu žluklé ořechy? A co žluklý olej?
- Na čem smaříš a na čem pečeš? Znáš kouřové body těchto olejů?
- Zažil/a jsi někdy stav ketózy, buď cílenou stravou anebo pomocí půstu (nastává cca 4. – 5. den půstu)? Pokud ne, určitě doporučujeme vyzkoušet!
- V jaké části dne nejlépe trávíš tučná jídla, čili nejsi po nich unaven/á ani necítíš těžko v břiše?
- Jaké zdroje tuků omega 3 a omega 6 máš ve stravě? Zaměřuješ se na zvýšení příjmu omega 3 a snížení omega 6?
- Udělej si krevní test, jaký máš poměr omega 3 ku omega 6.

Tip

Ve většině restaurací se používají levnější rostlinné oleje a často žluklý olivový olej.

Proto doporučujeme zdravé tuky získávat z jiných zdrojů
a do restaurace chodit spíše pro zábavu.

RECEPT

Udělej si lahodný salát
s oštopěstřecovým olejem, balsamicem a sojovkou.

