

Přehled tuků a olejů na našem trhu a jejich hodnocení

1. Rostlinné tuky pro přímo spotřebu s vyšším obsahem tuku (> 60 %)

- jedno namazání na chleba 10 - 15 g tuku
- ↑ PUFA, stopy TFA (< 0,5 %)
- SFA < MUFA a PUFA
- vhodné - např. Flora, Clever 60 %, Alfa, Alfa plus - ↑ PUFA , málo SFA a TFA
- méně vhodné - Rama, Rama máslová - ↓ PUFA, ale za to ↑ n-3 - linolenová
- nevhodné - Finea mix, Easy - ↑ TFA

2. Rostlinné tuky pro studenou kuchyni s nižším obsahem tuků (< 60 %)

- stejné požadavky
- ↑ vody = ↓ energie
- vhodné - Flora light ↑ PUFA
- nevhodné - Adéla, Finea light, Diana - ↑ TFA

3. Nízkotučné pomazánky z rostlinných tuků

- vhodné pro přípravu pomazánek
- 25 % tuků rostlinných, min. TFA
- + podmáslí, odtučněný tvaroh - zdroj B
- nízkoenergetický
- nízkocholesterolový
- zdroj Ca
- vhodné - Crème Bonjour
- nevhodné - Jihočeské pomazánkové máslo - ↑ SFA

4. Směsné emulgované tuky (melange)

- rostlinný tuk + mléčný (10 - 80%) tuk
- kompromis mezi chutí másla a rostlinným rostíratelným tukem
- nevhodný pro nízkocholesterolovou dietu
- nevhodné - AB máslo, Zlatá Haná - ↑ TFA
- vhodné - Crème Bonjour kostka

5. Rostlinné tuky na pečení v kostkách

- relativně ↑ SFA
- výrobci - keksy, oplatky, sušenky, pečivo - často ↑ TFA
- vhodné - Perla - kostka, Hera
- nevhodné - Koruna, Tesco na pečení, Linco na pečení, Lukana cukrářská, Stella - ↑ TFA

6. Tuky na smažení

- problém - tuk přechází do smaženého pokrmu = zdroj nadbytečné energie
- vyšší tepelná odolnost = ↑ SFA - omezovat !!
- smažení => tepelná degradace, oxidace
- nelze doporučovat tyto produkty
- nevhodné - Ceres soft, Lukana 100%, Omega
- vhodné - Planta (nevyrábí se)

7. Rostlinné oleje

- pouze pro výrobcem uvedený účel
- ↓ SFA a TFA, liší se PUFA
- fritovací oleje - ↓ PUFA
- panenské - pouze do salátů