

# Jak poznáme kvalitu? TUKY a OLEJE

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

## OBSAH

Předmluva	1
Úvod	2
Tuky a jiné lipidy	2
Mastné kyseliny v základní terminologii	2
Pozitivní smýšlení o tucích	3
Negativní pohled na tuky	4
Význam mastných kyselin ve výživě	4
Další lipidové látky	6
Fosfolipidy	6
Steroly	6
Lipoproteiny	7
Základní dělení tuků	7
Rostlinné tuky a oleje	8
Olivový olej a středomořská strava	9
Živočišné tuky	11
Získávání a zpracování olejů a tuků	12
Lisování	12
Rafinace	12
Ztužování	13
Frakcionace	14
Interesterifikace	14
Roztíratelné tuky, margaríny	14
Pokrmové tuky, tekuté margaríny	16
Kvalita z údajů na obalu	16
Shrnutí	18
Z dotazů spotřebitelů	18
Skladování a uchovávání v domácnosti	18
Tuky a studená úprava pokrmů	19
Tuky k namazání na chleba	19
Tuky a smažení	20
Tuky pro pečivo (do buchet)	20
Je vepřové sádlo nezdravé?	21
Tuky a cholesterol	21
Mýty a fámy	21
Slovo o autorovi	23

2. vydání publikace bylo podpořeno z Programu švýcarsko-české spolupráce.

ISBN 978-80-87719-28-2 (Sdružení českých spotřebitelů)

ISBN 978-80-88019-04-6 (Potravinařská komora České republiky)