

PŘEDMLUVA

Použité zkratky

TERMINOLOGIE

Lipofilní látky	8
Tuky a mastné kyseliny	8
Nasyčené a nenasycené mastné kyseliny	9
Poloha dvojných vazeb v uhlovodíkovém řetězci	9
Omega 3 a omega 6 kyseliny	9
Cis a trans dvojně vazby	10
Délka uhlovodíkového řetězce	10
Bod tání mastných kyselin	12
Bod zakouření	13
Triacylglyceroly jednoduché a smíšené	13
Vymezení legislativních pojmů	13



ZÁKLADNÍ DĚLENÍ TUKŮ A LIPIDŮ

Původ olejů	17
Tuky zjevné (viditelné) a skryté	17
Příkladné složení olejů a tuků	18
Charakteristiky jednotlivých rostlinných olejů a tuků	19
Živočišné tuky	21
Mono- a diacylglyceroly	22
Fosfolipidy	22
Steroly	22
Lipoproteiny	23

ZÍSKÁVÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ OLEJŮ A TUKŮ

Lisování, extrakce	25
Rafinace	25
Ztužování	26
Vyšší tepelná stabilita částečně ztužených tuků	27
Frakcionace	28
Princip frakcionace	28
Přeesterifikace	29
Strukturní tuky	32

TUKY A ZDRAVÍ

Vliv cholesterolu na zdraví	34
Příjem cholesterolu v rámci stravy	35
Cílové hodnoty hladin krevních lipidů	36
Další faktory ovlivňující krevní lipidy	37
Pozitiva a negativa konzumace tuků	37
Doporučení pro celkový příjem tuků	38
Kvalita tuků (složení) je důležitější než kvantita (množství)	40



Co nejnižší příjem transmastných kyselin	41
Omezování příjmu nasycených mastných kyselin	41
Délka řetězce mastných kyselin	42
Doporučený příjem pro nenasycené mastné kyseliny	43
Souhrn doporučení pro tuky a mastné kyseliny	45
Reálný versus doporučený příjem jednotlivých skupin mastných kyselin	46
Má být omezován příjem nasycených mastných kyselin?	49
Výsledky studií ovlivňují i další faktory	52
Nadměrná konzumace omega 6 mastných kyselin	53
Výběr správného tuku záleží i na způsobu použití	54
Informace o obsahu tuku a mastných kyselin v potravinách	56
Tuky a lipidy ve zdravotních tvrzeních	57

NEŽÁDOUCÍ LÁTKY V OLEJÍCH A TUCÍCH 59

Těžké kovy	59
Polyaromatické uhlovodíky	59
Minerální oleje	59
Estery chlorpropanolu a glycidolu	60
Kontaminace živočišných tuků	61
Oxidovaný cholesterol	61

INICIATIVY NA PODPORU LEPŠÍ VÝŽIVOVÉ HODNOTY POTRAVIN 63

Snížení obsahu transmastných kyselin jedna z hlavních priorit reformulací složení výrobků	63
Příloha k nasyceným mastným kyselinám	64
Závěry Rady o výživě a fyzické aktivitě	65
Usnesení Evropského parlamentu	65
Závěry Rady o zlepšování potravinářských výrobků	66
Monitoring výskytu transmastných kyselin v potravinách	66
Obsah transmastných kyselin ve výrobcích	67
Nahrazení částečně ztužených tuků při smažení je relativně jednoduché	68
Tropické tuky správná volba místo částečně ztužených tuků	69
Regulace transmastných kyselin v potravinách	69
Ekonomický a zdravotní přínos nahrazení transmastných kyselin v potravinách	70

VNÍMÁNÍ TUKŮ SPOTŘEBITELI 71

Kritéria uplatňovaná při výběru potravin	71
Tuky působí zmatečně	72

ZÁVĚRY 74