

Vliv mléčného tuku na zdraví

doc. P. Stratil

Světové zdravotnické organizace (WHO) a další odborníci hodnotí bez zkreslování pravdy a ekonomických zájmů působení určitých potravin na lidské zdraví. Jednou z problematických složek stravy je mléčný tuk a to ve všech jeho formách (máslo, smetana šlehačka, produkty obsahující více mléčného tuku, jako např. sýry apod.). Zde uvádím čtyři nezávislé vědecké důkazy (A až D) o tom, že mléčný tuk je pro člověka při větší konzumaci škodlivý.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) spočívá základní zdravá strava na konzumaci:

- celozrnných potravin,
- luštěnin a ořechů,
- zeleniny a ovoce,
- nízkotučných mléčných produktů,
- masa drůbežního, rybího a libového vepřového přednostně před červenými masy (hovězími)
- redukci konzumace tuků, včetně mléčného (nízká konzumace másla, sýrů, šlehačky, smetany a výrobků z nich; a sladkostí a cukr obsahujících nápojů).

Strava, která obsahuje hodně ovoce, zeleniny, luštěnin a ořechů je prospěšná celkově pro tělo, nejen pro snížení cholesterolu. Udržuje normální tlak krve, udržuje tepny pružné, je dobrá pro zdraví kostí, trávicí soustavy, zraku a dokonce i mentální zdraví.

A. Ve vědecké monografii o tucích: **Role of Fats in Human Nutrition** (Vergroesen A.J, Gottenbos J.J.: Editor Vergroesen A.J.) Academic Press, 1975, je uvedena věta, že mléčný tuk je nejškodlivější tuk, který člověk konzumuje.

B. Desatero amerického kardiologa Dr. Dolana pro udržení zdravého srdce

1. Nakupujte suroviny tam, kde mají větší výběr z čerstvých produktů, mořských plodů a masa.
2. Zcela vyřadte zmrazená a konzervovaná jídla. Ta často obsahují velké množství sodíku a jednoduché sacharidy, které nejsou zdravé.
3. Užívejte k ochucení a k obarvení pokrmů čerstvé bylinky místo soli a sáčekových koření. Čerstvá bazalka, máta, rozmarýn a česnek jsou pro zdraví úplně ideální.
4. **Typická snídaně – chléb s máslem – se dá připravit zdravěji: máslo zkuste nahradit olivovým (nebo jiným rostlinným) olejem s čerstvým tymiánem nebo bazalkou.**
5. Samozřejmostí by mělo být odstranění smažených jídel, pečených pochoutek a také grilování – existují zdravější způsoby přípravy jídla.
6. Jako vhodná příprava pokrmů je doporučena pomalejší tepelná příprava, abychom zajistili lepší aroma zeleniny, drůbeže a ryb.
7. Jezte více ryb a drůbeže. Obě masa obsahují málo tuku, ryby navíc obsahují tzv. omega mastné kyseliny, které jsou důležité pro metabolismus tuků.
8. Omezujte červené a vepřové maso. Ta naopak obsahují více tuků a urychlují proces kornatění tepen, což vede k onemocnění srdce.
9. Místo dezertů, jako jsou vysoko kalorické dorty, krémy a zmrzliny, ochutnejte čerstvé ovoce.
10. Když se neumíte vzdát zcela alkoholu, omezte se na 20 g za den! Červené víno v malém množství obsahuje srdce chránící látky, ale při větším množství může vést k alkoholismu, vysokému tlaku, nadměrné hmotnosti a mozkovým příhodám.

C. V publikaci Světové zdravotní organizace (WHO): Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases, (Technical reports, series 916, možno najít přes internet), je v kapitole o kardiovaskulárních onemocnění tabulka: **Faktory životního stylu a riziko vývoje kardiovaskulárních onemocnění.**

Snižují riziko:

- pravidelná fyzická aktivita
- linolová kyselina
- ryby a rybí tuk
- zelenina a ovoce
- draslík
- nízký konzum alkoholu (do 20 g/den)
- linolenová kyselina
- vláknina
- celozrnné obilné produkty
- ořechy
- rostlinné steroly
- (flavonoidy)
- (sojové produkty)
- (hořčík)
- (vitamin C)

Zvyšují riziko:

- **myristová kyselina** (14 C)
- **palmitová kyselina** (16 C)
- **trans mastné kyseliny** (cíl < 1 % EHP)
- vysoký příjem sodíku
- nadváha
- vysoký příjem alkoholu (mrtvice)
- dietní cholesterol
- nefiltrovaná vařená káva
- (tuky bohaté na **laurovou kyselinu**, 12 C)
- (β -karoten syntetický)

Poznámka: Laurová, myristová a palmitová kyseliny tvoří více než 50 % ze všech mastných kyselin v mléčném tuku.

D. V prestižním vědeckém časopise Nature byl publikován článek o vlivu mléčného tuku na tepny. (viz obrázek, jak mléčný tuk působí na tepny) - z článku v prestižním vědeckém časopise Nature. Myši krmené potravou s 15 % mléčného tuku měly za 3,5 měsíce (velmi mladé, doba života myši je cca 24 měsíců) silný ateromatózní zánět v srdeční tepně.

Poznámka: červená oblast je zánět v proximální aortě vyvolaný konzumací mléčného tuku.