

# 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 |

Publikace byla vydána za podpory Ministerstva zemědělství ČR v rámci priority pracovní skupiny Potraviny a spotřebitel při České technologické platformě pro potraviny.

ISBN 978-80-87719-17-6 (Sdružení českých spotřebitelů)

ISBN 978-80-88019-00-8 (Potravinářská komora České republiky)