

Obsah

Seznam zkratek použitých v knize	7
Úvod	9
1 Tuky a mastné kyseliny z pohledu nutrice	11
1.1 Výživová doporučení	11
1.1.1 Výživová doporučení pro tuky	12
1.1.2 Výživová doporučení pro mastné kyseliny	14
1.1.3 Reálný versus doporučený příjem jednotlivých skupin mastných kyselin	19
1.1.4 Zjednodušení výživových doporučení pro spotřebitele	29
1.2 Získávání a zpracování olejů a tuků	42
1.2.1 Lisování, extrakce	42
1.2.2 Rafinace	43
1.2.3 Ztužování	43
1.2.4 Frakcionace	45
1.2.5 Přesterifikace	46
1.3 Funkční vlastnosti tuků a možnosti jejich ovlivnění	49
1.3.1 Tuky v teplé kuchyni	49
1.3.2 Strukturní tuky	50
1.4 Tuky a legislativa	51
1.4.1 Výživové údaje na obalech potravin	51
1.4.2 Výživová a zdravotní tvrzení pro tuky	52
1.4.3 Regulace transmastných kyselin v potravinách	53
Co si odnést z této kapitoly	54
2 Charakteristiky nejvýznamnějších olejů a tuků	57
2.1 Běžně používané oleje a tuky	58
2.1.1 Řepkový olej	58
2.1.2 Slunečnicový olej	60
2.1.3 Slunečnicový olej s vysokým obsahem kyseliny olejové (FA 18:1n-9) .	61
2.1.4 Olivový olej	62
2.1.5 Mléčný tuk, máslo, ghee	63
2.1.6 Vepřové sádlo	64
2.1.7 Margarín – roztíratelný tuk s obsahem mléčného tuku do 3 %	64
2.1.8 Pokrmový tuk	66
2.2 Oleje a tuky používané v domácnostech okrajově	67
2.2.1 Kokosový tuk	67
2.2.2 Palmový olej a palmojádrový tuk	68
2.2.3 Lněný olej	69
2.2.4 Sójový olej	70
2.2.5 Dýňový olej	71
2.2.6 Konopný olej	72

2.2.7	Sezamový olej	72
2.2.8	Rýžový olej	73
2.2.9	Podzemnicový (arašídový) olej	74
2.2.10	Kukuřičný (klíčkový) olej	74
2.2.11	Olej z vlašských ořechů	76
2.2.12	Olej z lískových ořechů	77
2.2.13	Avokádový olej	77
2.2.14	Mandlový olej	78
2.2.15	Makový olej	78
2.2.16	Pšeničný (klíčkový) olej	79
2.2.17	Kakaové máslo	80
2.2.18	Světlicový olej	80
2.2.19	Olej z ostropestřce	81
2.2.20	Brutnákový olej	81
2.2.21	Pupalkový olej	82
2.2.22	Olej z hroznových jader	83
2.2.23	Makadamiový olej	83
2.2.24	Chia olej	84
2.2.25	Rakytníkový olej	84
2.2.26	Bambucké máslo (máslo shea)	85
2.2.27	Pistáciový olej	86
2.2.28	Olej z ořechů para	87
2.2.29	Olej z ořechů kešu	87
2.2.30	Olej z pekanových ořechů	88
2.2.31	Arganový olej	89
2.2.32	Hadincový olej	89
2.2.33	Olejníčkový olej	90
2.2.34	Lničkový olej	91
2.2.35	Hořčičný olej	92
2.2.36	Olej babassu	92
2.2.37	Jojobový olej	93
2.2.38	Šípkový olej	94
2.2.39	Olej z černého kmínu	94
2.2.40	Broskvový olej	95
2.2.41	Meruňkový olej	95
2.2.42	Kamejkový olej	96
2.2.43	Husí sádlo	97
2.2.44	Kachní sádlo	98
2.2.45	Hovězí lůj	98
2.2.46	Olej z tresčích jater	99
2.2.47	Rybí tuk	100
	Co si odnést z této kapitoly	100

Literatura	103
-------------------------	------------

Rejstřík	107
-----------------------	------------