**Význam tukov pre ľudský organizmus**

**Tuky**sú prirodzenou a dôležitou súčasťou našej stravy.  Z chemického hľadiska ich môžeme charakterizovať ako zlúčeniny glycerolu a vyšších mastných kyselín, ktoré môžu byť podľa typu chemických väzieb nasýtené a nenasýtené. Tuky sú látky vo vode nerozpustné. Sú základnou zložkou bunkovej štruktúry, tvoria najdôležitejšiu energetickú zásobu tela, chránia telo pred stratou tepla a vnútorné orgány pred mechanickým poškodením, ďalej sú z nich vytvárané niektoré hormóny (napríklad pohlavné), žlčové kyseliny a ďalšie významné látky. Tuky umožňujú vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch (vitamín A, D, E a K). V tele človeka je asi 10 kg (niekedy podstatne viac) tuku. Obsahujú dvakrát viac energie ako bielkoviny alebo sacharidy, 1 gram tuku poskytuje energiu 37 kJ (9 kcal). Táto energia sa v organizme mimoriadne rýchlo a účinne uvoľňuje a ukladá.

Podľa typu chemických väzieb v molekule rozlišujeme 2 druhy tukov :

* **nasýtené**
* **nenasýtené**

Príjem nenasýtených tukov má pre organizmus obrovský význam pri znižovaní rizika ochorení srdca a ciev. Organizmus si ich sám nedokáže vytvárať. Pozitívne pôsobia na znižovanie hladiny cholesterolu.

**Potravinové zdroje nasýtených tukov**

* slanina, bravčová masť, hovädzie, bravčové mäso, výrobky z hovädzích a bravčových mias (saláma, klobása, párky atď.)
* maslo, šľahačka, smotana, smotanové jogurty, syry
* čokoláda, palmový olej, kokosový olej

**Potravinové zdroje nenasýtených tukov**

* hydinové mäso
* ryby (sardinky, tresky, makrely)
* rastlinné oleje (slnečnicový, olivový, kukuričný, sójový)
* semená (slnečnica, sezam)

**Môžeme ich ďalej deliť podľa rôznych hľadísk, napr.**

 **podľa pôvodu ich delíme na:**

* rastlinné - slnečnicový, repkový, makový olej, ...,
* živočíšne - bravčová masť, maslo, ...

**z hľadiska výživy podľa konzistencie ich delíme na:**

* tuky (tuhá konzistencia)
* oleje (redšia konzistencia)

**Tuky sa v našej strave objavujú v dvoch podobách:**

* **tuky viditeľné** a určené k priamej spotrebe (napr. maslo, masť, rastlinné tuky, oleje na vysmážanie alebo do šalátov atď.)
* **skryté tuky** jedia deti aj dospelí bez toho, aby si to uvedomovali. Veľa tuku, ktorý na prvý pohľad ani nevidno, sa skrýva v zákuskoch, sušienkach, syroch, mäsových výrobkoch alebo vyprážaných pokrmoch. Príjem veľkého množstva tukov môže viesť už v detstve k obezite.

Nároky každého organizmu na tuky sú iné a závisia od zdravotného stavu a veku. Primeraný príjem tukov je mimoriadne dôležitý počas tehotenstva a dojčenia.

Dú. Napíšte si poznámky a fotokópiu mi prosím zašlite na emailovú adresu jozefínasaparova@gmail.com