

saženy v červeném mase, tučných mléčných produktech, sádle a másle. Z rostlinných zdrojů je obsahuje olej kokosový a palmový.

- **trans-tuky (částečně ztužené tuky)**

Umělé trans-tuky se vyrábějí z omega-6 rostlinných olejů zahříváním za vysokých teplot. Tyto tuky nezluknou a mají dlouhou trvanlivost. Je dostatečně prokázáno, že trans-tuky jsou neškodlivější formou tuků; zvyšují riziko mnoha nemocí, zejména srdečně-cévních nemocí (až dvojnásobně), zvyšují tvorbu krevních sraženin, cholesterol, riziko rakoviny tlustého střeva. Od 80. let se poukazuje na škodlivost umělých tuků. Trans-tuky poškozují strukturu buněk a přispívají také k nadvaze.

**Kde se nacházejí:** V tuhých margarínech (s označením ztužené nebo částečně ztužené tuky), pomazánkách, smažených jídlech, pokrmech z fast-foodů, brambůrcích, průmyslově vyráběných potravinách, pečivu a sladkostech, sušenkách apod.

- **omega-3**

Musí být dodávány v potravě, tělo je nedokáže vyrobit.

**Kyselina alfa-linoleová (ALA)**, přítomná v rostlinných zdrojích;

**Kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselinu dokosahexaová (DHA)** v rybách a rybím oleji. Celkově je budeme označovat jako **omega-3**.

Jejich významnými zdravotními účinky, jako je protisrážlivý účinek, podpora zdravého srdce a cév, správná funkce nervového systému a zraku, snížení deprese, odbourávání tukových zásob a snížení nadváhy, se budeme zabývat v kapitole 2 věnované zdravotním účinkům omega-3.

**Kde se nacházejí:** V tučných mořských rybách (makrela, losos, sardinky, pstruh a sled), lněném semenu, lněném oleji, mateřském mléku, sóje, vlašských ořešcích, listové zelenině (špenát a šruše zelné), mandlích, pšeničných klíčcích.

- **omega-6**

Stejně jako omega-3 je musíme přijímat v potravě. Jsou tekuté při pokojové teplotě, ale tuhnou v chladu.

**Kyselina linolová**, v knize budeme uvádět pouze **omega-6**, větším množ-

ství působí škodlivě. V naší stravě konzumujeme příliš mnoho omega-6.

**Kde se nacházejí:** omega-6 jsou nejvíce obsaženy v oleji podzemnicovém, kukuřičném, sójovém, slunečnicovém a sezamovém.

- **omega-9**

Jsou tekuté při pokojové teplotě. Tělo si tyto kyseliny vytváří např. z cukrů. Jejich zdravotními účinky, například snížením rizika mrtvic, cukrovky, srdečně-cévních nemocí, se budeme zabývat v kapitole 3 věnované středomořské stravě.

**Kde se nacházejí:** Olivový olej, řepkový olej z vyšlechtěné řepky kanola, podzemnicový olej, sezamový olej, ořechový olej, ořechy (kešů, mandle, makadamia, pekany, pistácie, arašidy), avokádo

**Pamatujte si: konzumujeme příliš mnoho omega-6 a nedostatek omega-3 a 9.**

## **Cholesterol – pověry a fakta**

Cheveul nazval látku, kterou izoloval ze žluči, cholesterolin. Adolf Windhaus obdržel Nobelovu cenu za určení chemické struktury cholesterolu. V roce 1985 obdrželi chemici Goldstein a Brown Nobelovu cenu za zjištění, že hladina cholesterolu je u některých jedinců geneticky určená a nezávisí na stravě.

Cholesterol je voskovitá látka, zařazuje se mezi tuky, ale chemickou strukturou patří k alkoholu. Cholesterol má v organismu mnoho užitečných funkcí. Je potřebnou součástí všech buněk. Nachází se v mozku, nervovém systému, játrech a krvi. Jako stavební látka se nachází v pohlavních hormonech (testosteron a estrogeny), vitamínu D a žluči, potřebné pro trávení tuků. Nachází se v nadledvinách a v nervových vláknech. Podporuje metabolismus cukrů. Jak se dozvíte, **cholesterol ve stravě neovlivňuje jeho hodnoty v krvi**. Přesto stres, kouření a rafinovaný cukr zvyšují tvorbu cholesterolu v játrech v nadměrném a škodlivém množství. Větší část cholesterolu se tvoří v játrech a vyskytuje se v několika variantách. Protože není rozpustný ve vodě,