



MASŁO I ŚMIETANA

MASŁO I ŚMIETANA

MASŁO zawiera w swym składzie 82-84% tłuszczu. Jest to tłuszcz stosunkowo lekkostrawny o wysokich walorach smakowych. W maśle występują w dużych ilościach krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Obfituje ono także w cholesterol. Wysokie spożycie masła jest zdecydowanie niewskazane, szczególnie u osób dorosłych, a także w sytuacjach, gdy towarzyszy temu spożywanie innych tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.

Masło stanowi dobre źródło witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, głównie A i D. Należy je spożywać na surowo. Podczas obróbki termicznej np. smażenia traci ono swoje walory smakowe. Powstają wówczas także szkodliwe dla zdrowia związki, np. akroleina, będące produktem termicznej degradacji masła.

W CZYM WYBIERAĆ?

Obecnie na rynku pojawiają się smarowidła o obniżonej zawartości tłuszczu oraz wiele różnego rodzaju mieszanin masła z margaryną lub olejami. Produkty te posiadają zmodyfikowany skład tłuszczu, mogą być polecane osobom, które powinny ograniczać spożycie tłuszczów nasyconych i cholesterolu.

ŚMIETANA jest źródłem tłuszczu i witaminy A, a także niewielkich ilości białka i wapnia. Posiada ona duże znaczenie kulinarne, ale w nowoczesnej, dietetycznej kuchni, tam gdzie tylko to możliwe, powinna być ona zastępowana wyrobami o niższej zawartości tłuszczu np. kefirem, jogurtem lub mlekiem ukwaszonym.

INNE TŁUSZCZE

Tłuszcze spożywcze (poza masłem) dzieli się na tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, tój oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego: głównie oleje i margaryny. Tłuszcze dostarczają głównie energii.



OGRANICZAJ TŁUSZCZE ZWIERZĘCE



W CZYM WYBIERAĆ?

Z dostępnych na naszym rynku tłuszczach roślinnych najwyższą zawartość NNKT posiadają olej słonecznikowy, sojowy oraz „uszlachetnione”, miękkie margaryny sprzedawane najczęściej w kubkach. Powinny być one spożywane przede wszystkim w stanie surowym (do majonezów, sałatek), gdyż zawarte w nich nienasycone kwasy tłuszczowe są wrażliwe na wysokie temperatury i ulegają destrukcji podczas obróbki termicznej. Margaryny „twarde” w kostkach powinny być stosowane do celów kulinarnych. Ich udział w diecie powinien być dalece niższy niż margaryn „miękkich”.

W racjonalnej diecie warto zwracać uwagę na ilość spożywanego tłuszczu. Jeśli nie możemy obejść się bez smarowania pieczywa masłem, należy ograniczać spożycie produktów mlecznych o wysokiej zawartości tłuszczu.

Dużą przydatność do wszelkiej obróbki kulinarnej, w tym też do smażenia, wykazuje olej rzepakowy bezerukowy oraz oliwa z oliwek.

Oleje tłoczone na zimno nie są poddawane procesowi rafinacji. Posiadają one nieco inne cechy organoleptyczne. Zawierają chlorofil, przez co ich barwa jest lekko zielonkawa. W porównaniu z olejami rafinowanymi zawierają nieco więcej witamin. Są jednak

bardziej podatne na procesy utleniania i przez to mniej trwałe. Przeznaczone są głównie do spożycia na surowo, najlepiej jako dodatek do surowek i sałatek.

Spożycie smalcu i słoniny powinno być ograniczone z uwagi na dużą zawartość w nich nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. W celu obniżenia w przeciętnej diecie nadmiernej ilości tych składników tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zaleca się zastępować tłuszczami roślinnymi. Są one dobrym źródłem niezbędnym, nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), a ponadto nie zawierają cholesterolu.

