

Jak se vyznat v olejích a tucích



DotekyPohybu.cz

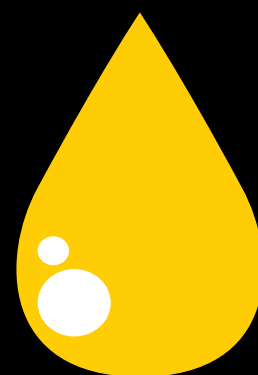
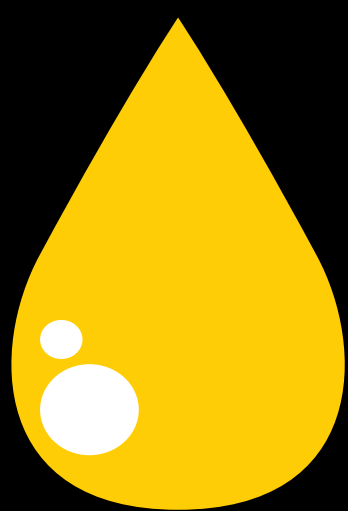
Vítejte v té **nejmastnější**
příručce...



... jakou jste kdy četi

Najdete tady jen samý...

olej a tuk



A poznáte...

Kapitola 1

Jak rozeznat správné
od špatných

Kapitola 2

Kde získat ty správné tuky

Kapitola 3

Na co si dát pozor

Kapitola 4

Jak tuky a oleje používat

Kapitola 5

Velký přehled tuků a olejů

Hned na začátek
si ujasníme jednu věc:



TUK je váš KAMARÁD
protože...

JENOM díky TUKU

máte
v těle...

životně důležité

vitamíny

A, D, E a K

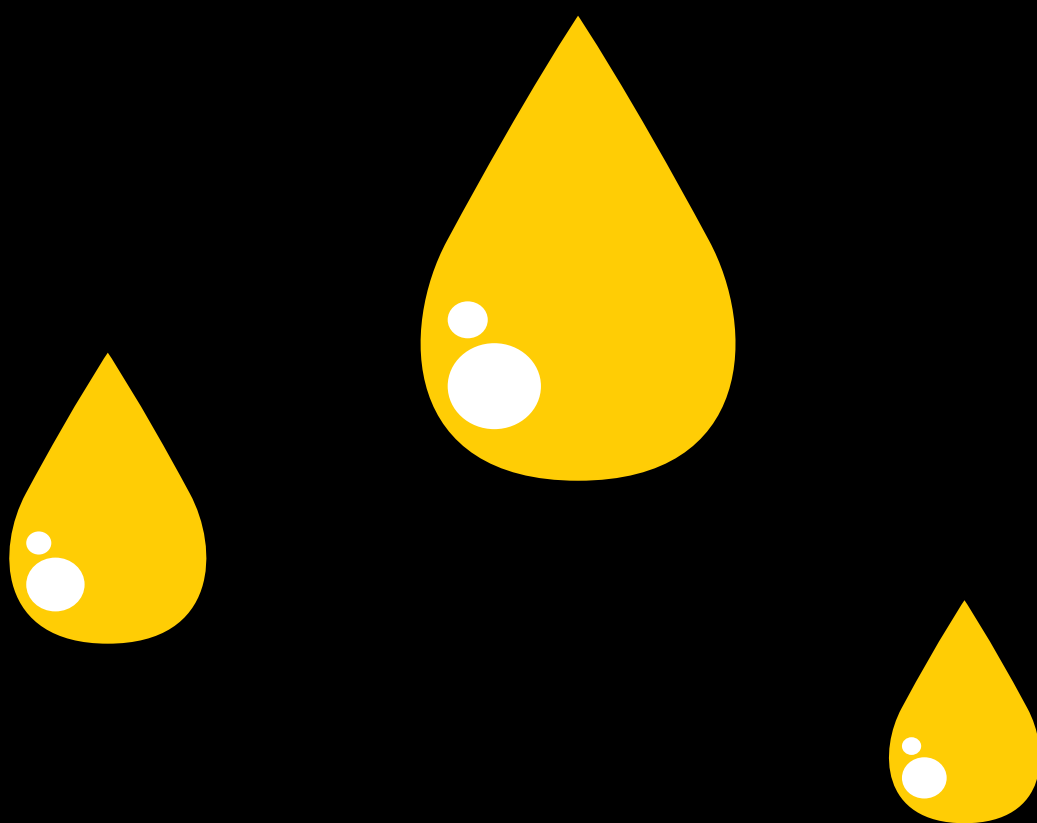
Jen musíte dát pozor...



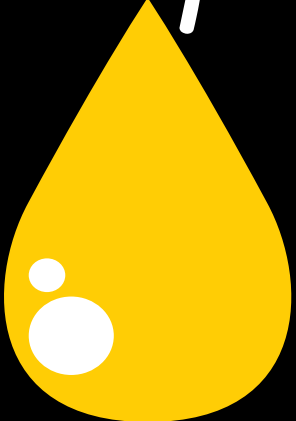
jaké kamarády (tuky)
do vašeho těla pustíte...

Kapitola 1

Jak rozeznat správné
tuky od špatných...



Tuky **dělíme** na...



nasycené
nenasycené

Zjednodušeně:

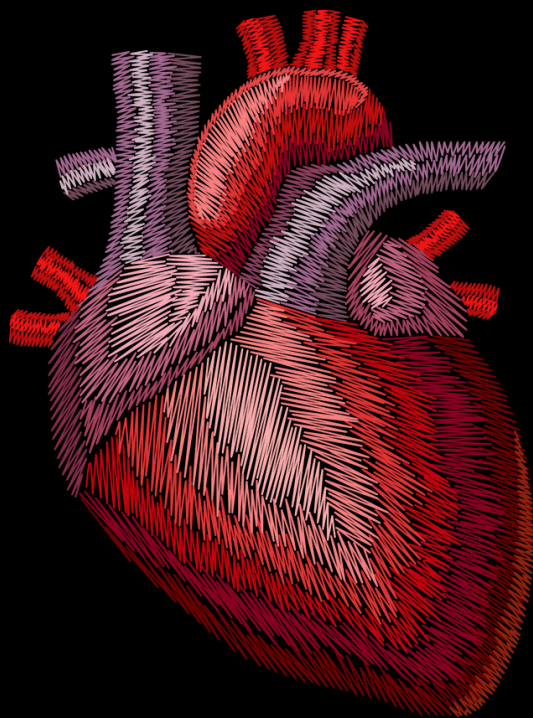
nasycené = špatné

nenasycené = správné

protože...

Nasyčené tuky...

! zvyšují cholesterol a riziko
srdečních a cévních nemocí

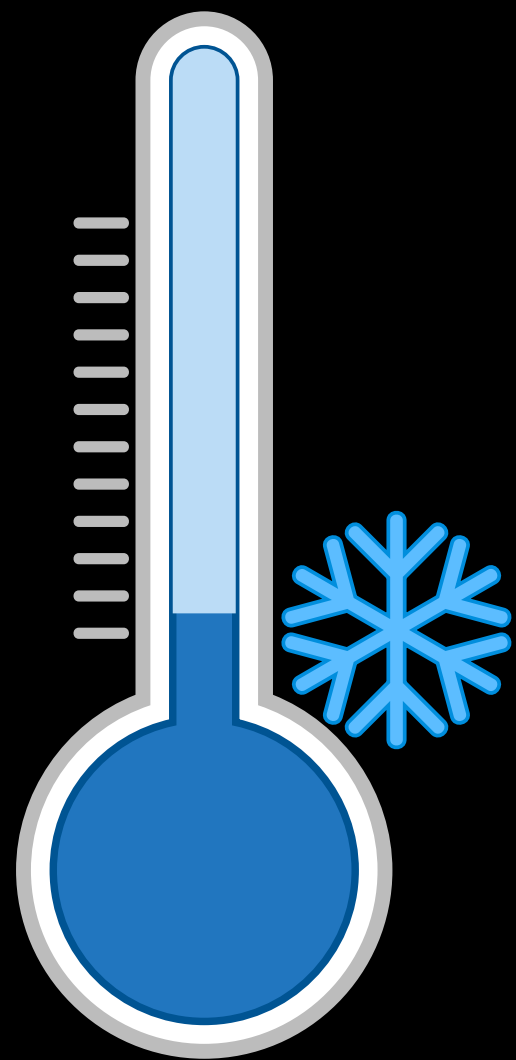


a poznáte je jednoduše...

Nasycené tuky

v chladu

...po pár minutách
v lednici nebo ve spíži...



tuhnou

Nasyčené tuky...



...jezte co nejméně!!!

A naopak...
co **nejvíc** jezte tuky



nenasycené

A hlavně...

Úplně nejvíc jezte
tuky, které obsahují...

omega-3

nenasycené mastné kyseliny

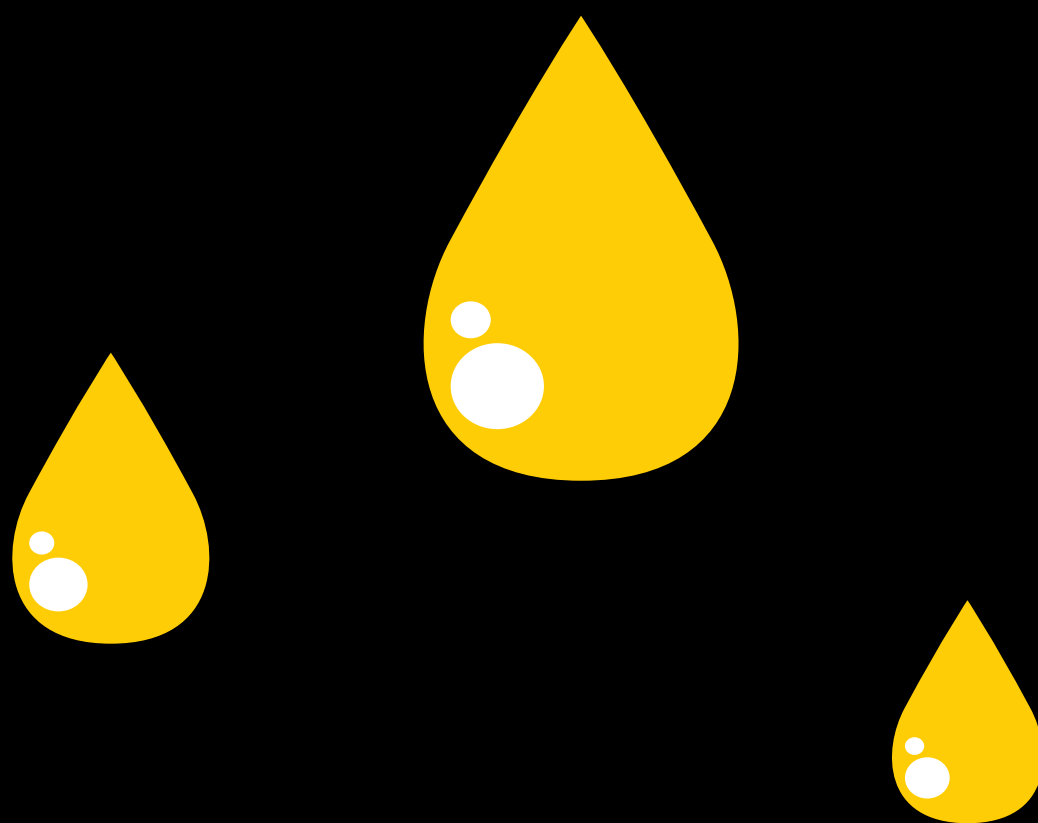
protože...

...dělají ve vašem těle
doslova zázraky:



Kapitola 2

Kde získáte
ty správné tuky



Nejdřív si...



zapamatujte tohle...

Nasycené tuky...

ztužené tuky, margaríny,
pomazánková másla, mléčné
výrobky, uzeniny, potraviny
živočišného původu, průmyslově
ztužené tuky v polotovarech,

...omezte

nebo s lehkým srdcem

úplně vynechte.

A teď se podívejte...



jak dostat do vašeho
těla **co nejvíc...**

Nenasycené tuky s
omega-3
mastnými kyselinami



Jsou 3 druhy, které
potřebujete **nejvíc**:

ALA

EPA

DHA



A tady je jednoduše
najdete...

ALA

kyselina alfa-linoleová



je všude tady



v listové zelenině

v olejích z dýňového semínka, lnu,
vlašských ořechů, sóji a řepky

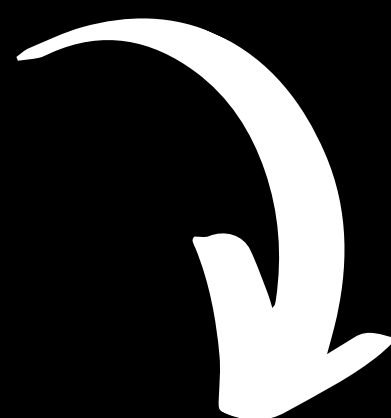
EPA + DHA

kyselina
eikosapentaneová



kyselina
dokosaheptaenová

jsou jenom



v rybách

(tučné mořské ryby: makrela, sardinka,
sled', losos, tuňák a sladkovodní pstruh)

A právě proto...

...vám teď ukážeme...



...na co si dát pozor.

A taky...

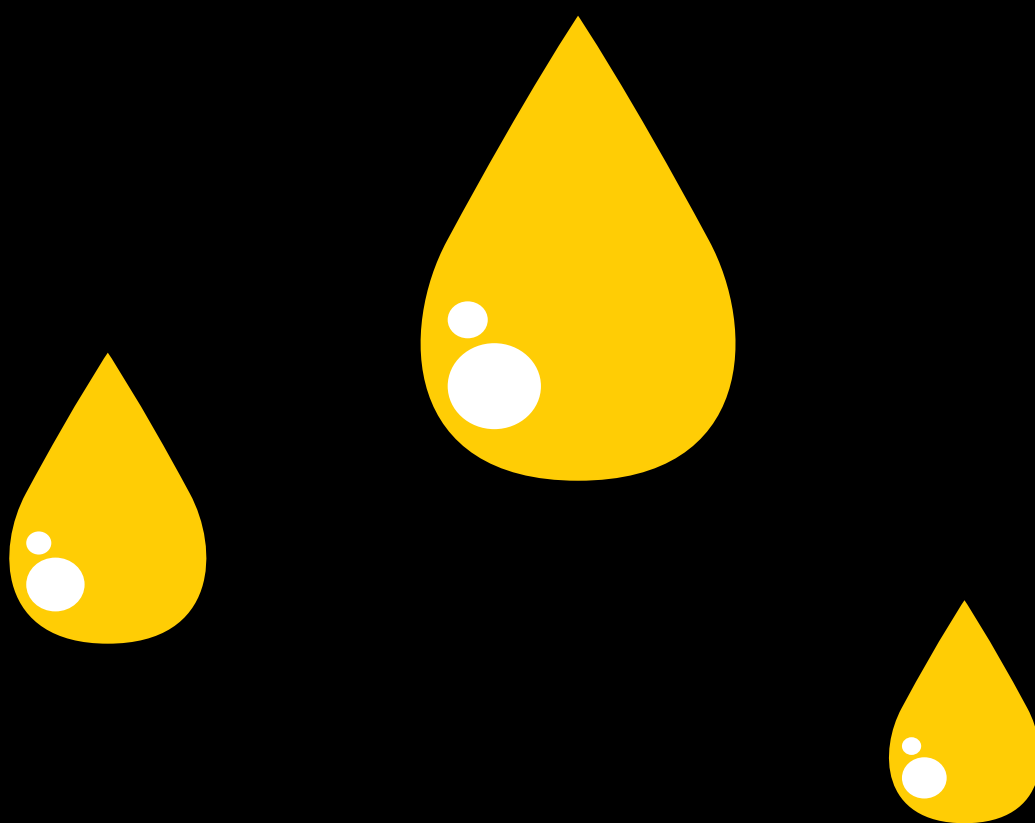
...co dělat...



...když **nejíte** ryby!

Kapitola 3

Na co si dát pozor



Prosím **zbystřete** teď
vaši pozornost...



Tohle je **opravdu** důležité...

Omega-3
mastné kyseliny jsou...

velmi citlivé
na poškození!

A když se
ve vašem těle porouchají...

...přestanou pomáhat
a začnou škodit



Žádnou paniku!
Hned si ukážeme, co dělat...

Listovou zeleninu, len, vlašské ořechy, řepku,
zkrátka

zdroje **ALA** si snadno...



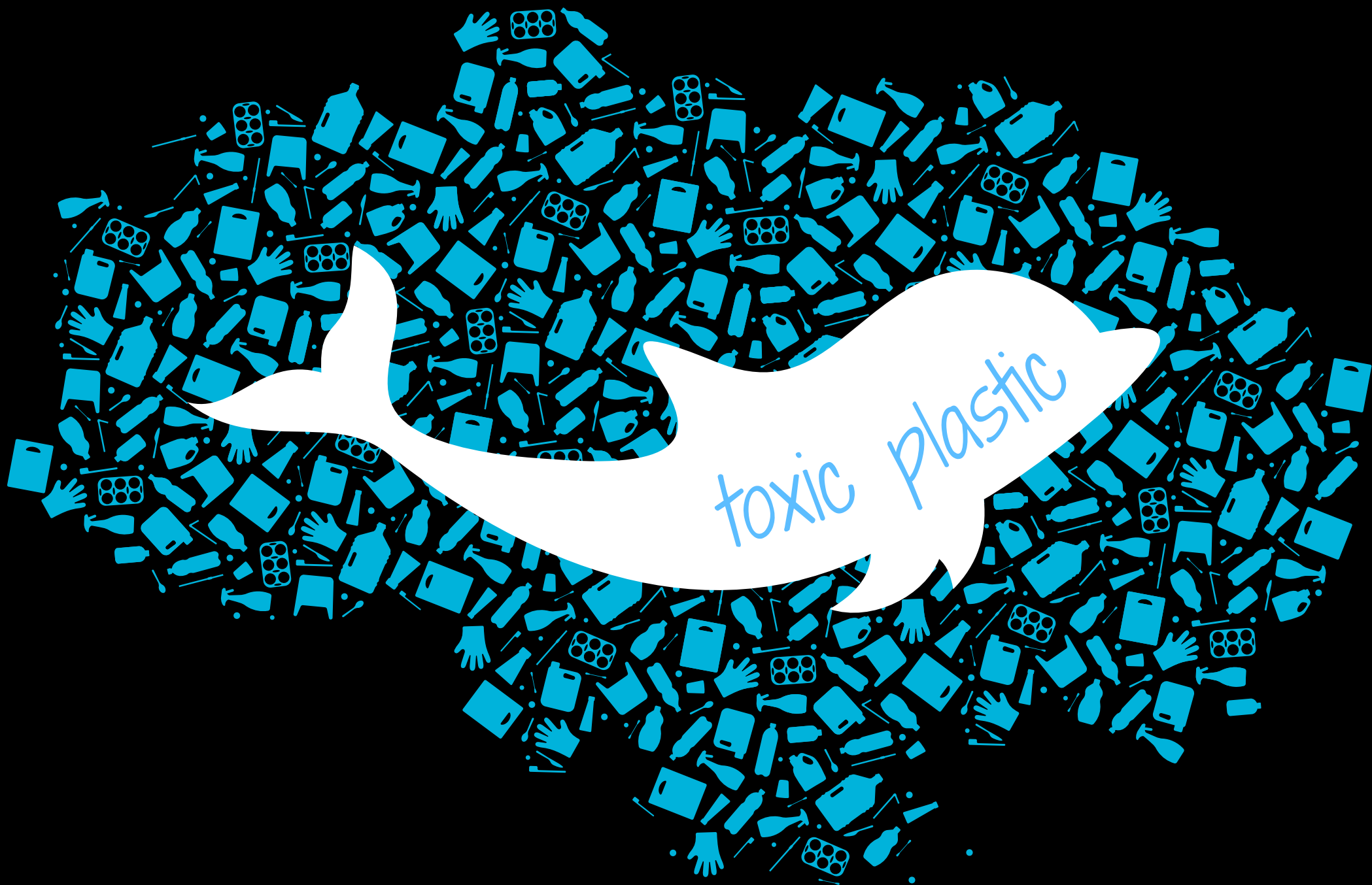
...**vypěstujete** nebo
v dobré kvalitě **koupíte**...

Horší je, kde seženete
kvalitní zdroje...



...EPA a DHA (které jsou
jen v rybách), když...

...v mořích to dnes
vypadá takhle...



...anebo...

...vy třeba...



...vůbec **nejíte** ryby.

Jediným způsobem jsou
speciální doplňky stravy...



Jen dejte pozor...

...aby byly **čistě** přírodní
a výrobce je testoval..



...proti toxickým látkám
a těžkým kovům z moře!

Pak aspoň víte...



...že výrobce má o omega-3
aspoň základní znalosti.

A vy díky tomu
můžete **jednoduše**...

...dostat do vašeho těla:

3 nejdůležitější
omega-3

ALA
DHA
EPA



PRIMARYN-3

Omega-3 ALA, DHA, EPA
Vitamíny A, D, E, K



životně důležité
vitamíny

A, D, E a K

rozpustné jen v tuku

...i když třeba nejíte ryby.

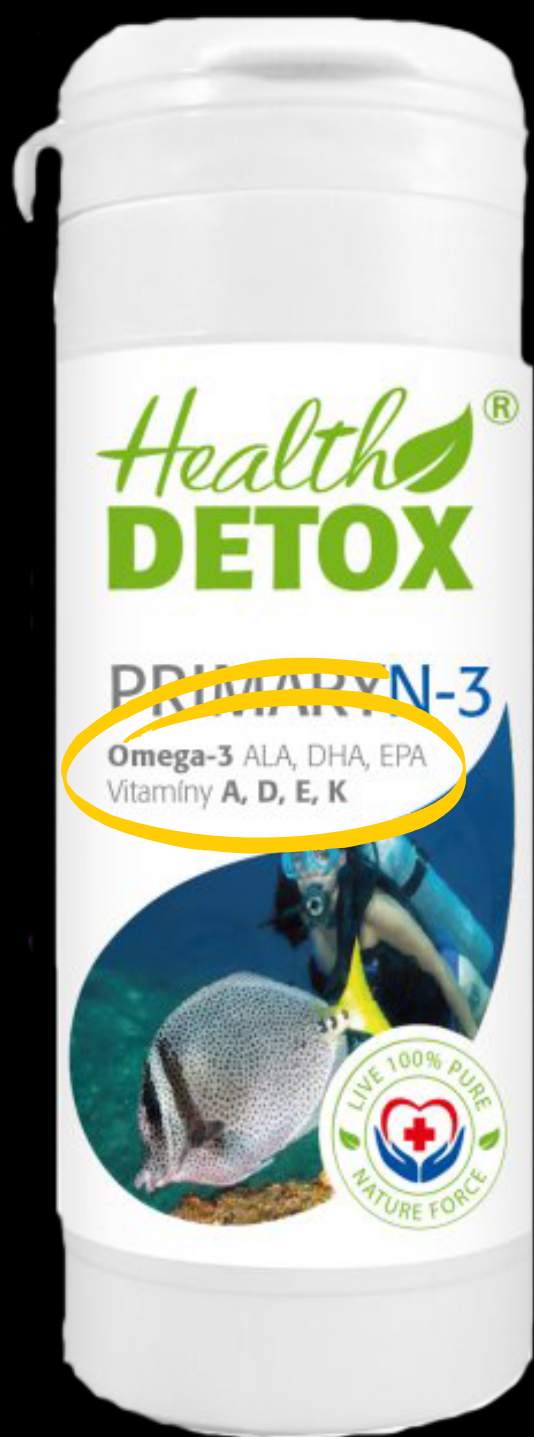
My tenhle doplněk jídla
užíváme několik let...



...na doporučení MUDr. Zoula,
od českého výrobce a úžasného
odborníka na biochemii lidského těla
pana Trávníčka (firma Health-Detox)

A protože se s panem
Trávníčkem osobně známe

a moc dobře víme, kolik poctivosti a
srdce do svých produktů léta dává,



...můžete ho koupit

i na našem webu

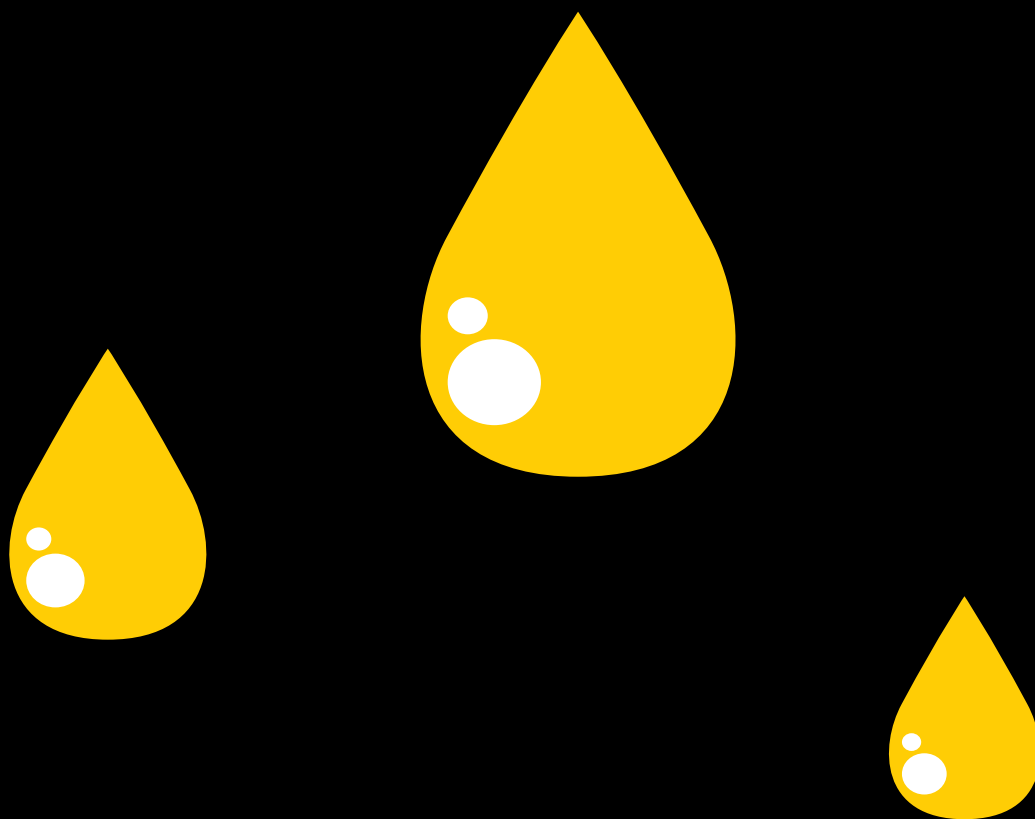
přímo tady

(stačí kliknout sem) >>>

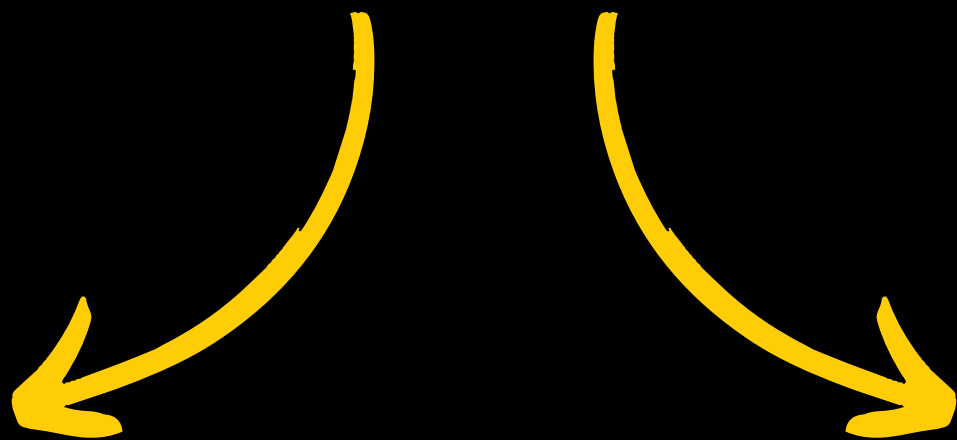
omega-3: ALA, EPA, DHA
+ vitamíny A, D, E a K

Kapitola 4

Jak tuky a oleje
používat



Tuky a oleje
rozdělujeme na...

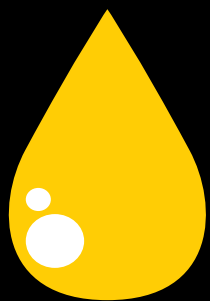


za studena
lisované

technologicky
upravené

A tady máte přesný návod,
jak je používat...

Za studena lisované oleje
používejte hlavně...



na studenou kuchyni

(do salátů, zálivek...)

A klidně spolkněte...



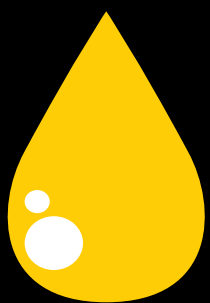
4 lžíce denně...

... myslím oleje pochopitelně!



Běda, jak někdo bude jíst prázdné lžičky!

Technologicky upravené
oleje používejte hlavně...



na teplou kuchyni

(vaření, smažení, pečení...)

protože snesou
vyšší teploty...

STOP!!!



Důležitá věc...

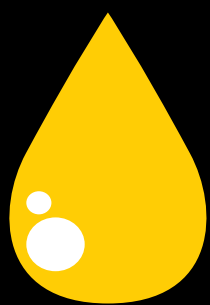
Nepoužívejte...

za studena lisované oleje
na teplou kuchyni!



To byste pak jedli
karcinogenní látky!

Technologicky upravené
oleje kupujte hlavně...



RAFINOVANÉ

(je to napsáno na obalu)

protože...

Rafinace je nejšetrnější

ze způsobů zpracování.

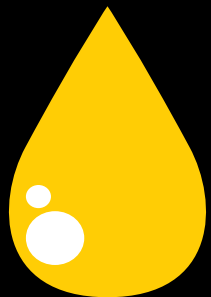
V olejích zůstává víc:



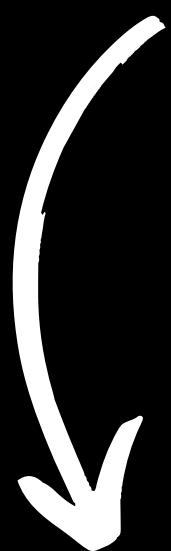
vitamínů, minerálů a antioxidantů

A hlavně...

Při **ostatních** způsobech
zpracování...



se **správné** nenasycené
mastné kyseliny



mění



na **špatné**
transmastné kyseliny

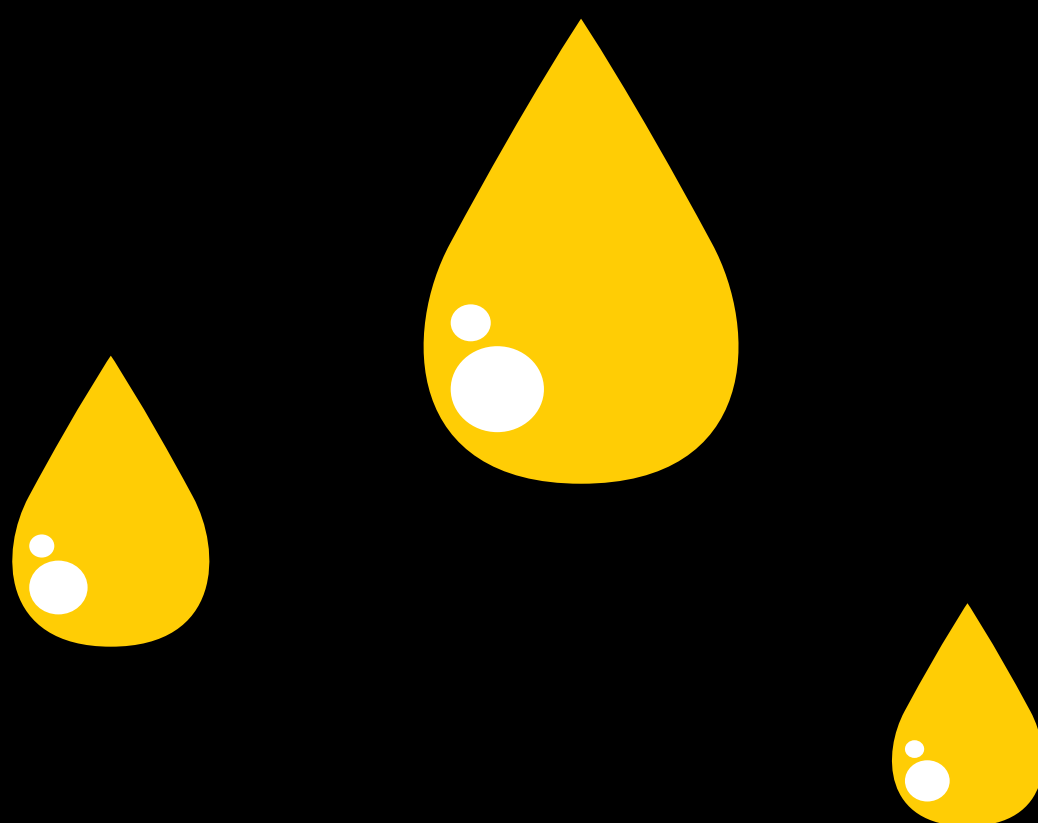
Abyste to měli **jednoduché...**



...máme pro vás...

Kapitola 5

Velký přehled tuků a olejů



A úplně na konci ještě...



návod, pro jakou
kuchyni je používat

A to všechno
na bílém podkladu,



kdybyste si to chtěli
vytisknout,

ať ušetříte
barvu v tiskárně:

Arašídový olej



- Pomůže vám snížit hladinu cholesterolu, zlepšit paměť, podpoří nervovou soustavu a normální fungování jater a žlučníku.
- Trpíte nespavostí? Zkuste do jídelníčku zařadit právě arašídový olej.
- Jako jeden z mála panenských olejů zvládá i vyšší teploty a dá se použít ke kratším tepelným úpravám drůbežího masa a zeleniny.
- Ale pozor! Jestli vám nedělají dobře arašídy, pravděpodobně nemusíte dobře snášet ani arašídový olej.

Avokádový olej



- Jeden z nejchutnějších a nejzdravějších olejů.
- Obsažené látky fungují jako prevence nádorových onemocnění, srdečně-cévních onemocnění.
- Používá se i jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky nebo prostaty.
- Když chcete zhubnout, je pro vás avokádový olej ten pravý, protože umí podpořit metabolismus a obsahuje pouze „hodné“ tuky, které se v těle neukládají.
- V kosmetice se používá i jako výborné regenerační sérum na povadlou pleť nebo jako výživný zábal pro suché a poškozené vlasy.

Dýňový olej



- Přidejte ho do salátu a bude to láska na první ochutnání!
- Dýňový olej má výraznou oříškovou příchut', krásnou nazelenalou barvu a spoustu příznivých účinků na vaše zdraví.
- Příznivě působí na štítnou žlázu, prostatu, podpoří vaši imunitu. Pozitivně ovlivňuje fungování hormonálního systému a centrální nervové soustavy.
- Pomůže vám snížit hladinu cholesterolu, zlepší paměť, koncentraci a sníží pocit napětí a nervozity.
- Používejte ho pouze do studené kuchyně, nesmí se zahřívat!

Kokosový olej



- Za studena lisovaný (panenský) je jedním z nejhodnotnějších olejů. A zároveň výjimka potvrzující pravidlo, že nejlepší olej musí zůstat tekutý i v chladničce. Kokosový olej při teplotě pod 25°C částečně tuhne.
- A s čím vám pomůže? Třeba při nachlazení, nebo proti virům, bakteriím i kvasinkám. Pomůže zmírnit vyrážky, exémy a zjemnit jizvy. Díky vysokému obsahu antioxidantů zpomaluje stárnutí a zmírňuje jemné vrásky.
- Má výborné sytící účinky. Jedna lžička oleje vás udrží dlouho syté bez pocitu hladu, je tedy skvělým pomocníkem při redukci váhy.
- Jako jeden z mála se v organismu neukládá a automaticky se celý využije jako zdroj energie.
- Kokosový olej můžete použít i k tepelné úpravě pokrmů a na smažení. Pozor ale na rafinovaný (částečně ztužený), ten vám může spíše ublížit. Proto nedoporučujeme objednávat tenhle olej z pochybných internetových zdrojů a na slevových portálech, ale kupovat ho pouze v osvědčených obchodech a značkách.

Olivový olej



- Ten nejkvalitnější platí ve Španělsku a v dalších středomořských státech téměř za tekuté zlato. Samozřejmě díky jeho rozsáhlým pozitivním účinkům na organismus.
- Pomůže vám snížit hladinu cholesterolu, zbavuje tělo toxických látek, působí proti zácpě a nadýmání a podporuje funkci žlučníku.
- Tím, že napomáhá trávení a podporuje metabolismu tuků, ho oceníte zejména při redukci váhy.
- Jeho antioxidační účinky napomáhají zpomalovat stárnutí a také vám pomohou v obnově pokožky po opalování. Působí preventivně před onemocněním srdce a cév a nádorovými onemocněními.
- Za studena lisovaný (panenský a extra panenský) je vhodný do studené kuchyně nebo ke kratším tepelným úpravám do 180°C. K delší tepelné úpravě použijte spíše olivový olej rafinovaný.

Řepkový olej



- Má jeden z nejnižších obsahů škodlivých nasycených mastných kyselin. A obsahuje velké množství zdraví prospěšných mastných kyselin (kyselina olejová).
- Udržuje tím hladinu cholesterolu, předchází kardiovaskulárním onemocněním a rizikem infarktu, snižuje riziko trombóz a zvyšuje průchodnost cév. Příznivě ovlivňuje i kvalitu kůže a podporuje obranyschopnost organismu.
- Pro diabetiky má významnou schopnost snižovat hladinu glukózy v krvi.
- Pro hubnouce zase to, že vám pomůže zvládat závislost na sladkém. Přidejte si ho ráno lžičku do ovesné kaše.
- Zvládne i vyšší teploty a je vhodný i pro kratší tepelnou úpravu. V rafinované podobě je vhodný i na smažení. Mnohem vhodnější než více propagovaný slunečnicový..

Sezamový olej



- Je skvělý pro prevenci osteoporózy (řídnutí kostí).
- Je bohatým zdrojem vitamínů E, B6 a K, hořčíku, vápníku, zinku a lecitinu (podporuje paměť a mozkomíšní systém)
- Používejte ho, pokud trpíte anémií a srdečně-cévními onemocněními. Snižuje cholesterol, vysoký krevní tlak a posiluje imunitní systém.
- Je skvělým pomocníkem i v kosmetice: hloubkově čistí pokožku, hydratuje jí, chrání před stárnutím. Používejte i při ekzémech nebo lupénce.
- Obsahuje jedinečné antioxidanty a sezamin a sezamolin, které nenajdete v ostatních olejích. Sezamin a sezamolin přispívají k snižování počtu volných radikálů v těle a jejich škodlivých účinků. Sezamin a sezamolin jsou velmi důležité pro zdraví jater.

Slunečnicový olej



- Nehodí se pro tepelnou úpravu pokrmů, na které se u nás hojně využívá.
- Používejte jen jeho za studena lisovanou verzi.
- Ve studeném stavu je vhodný na prevenci srdečně-cévních nemocí, na snížení cholesterolu, při problémech s kůží, se sliznicí. Stimuluje také látkovou výměnu. Je vhodný při ateroskleróze.
- Slunečnicová semena obsahují až 50% oleje bohatého na nenasycené mastné kyseliny, které udržují zdraví cév a snižují hladinu cholesterolu v krvi. Kromě toho je dobrým zdrojem bílkovin a esenciálních aminokyselin.
- Obsahuje vitamín E, který skvěle chrání kůži a je výborný na prevenci srdečně cévních onemocnění. Obsahuje vitamín B1, B5, hořčík, selen, mangan, měď a kyselinu listovou.

Olej z vlašských ořechů



- Jeden z nejkoncentrovanějších potravinových zdrojů správných živin v přírodě.
- Vynikající pro studenou kuchyni.
- Obsahuje vyšší množství (60%) esenciálních mastných. Velké množství vitamínu E, vitamínů A, B, C, P, stopových a minerálních prvků: kobalt, hořčík, měď, zinek, železo, jód, vápník a fosfor.
- Předchází trombóze, srdečně-cévním nemocem, zlepšuje funkce mozku. Výborný při hubnutí. Zlepšuje imunitu. Diabetikům upravuje krevní cukr. Je skvělý při zánětlivých nemocech, při hyperfunkci štítné žlázy.
- Používejte ho ale jen na studenou kuchyni!

Lněný olej



- Uchovávejte ho jen v lednici a po otevření co nejrychleji spotřebujte.
- Nejbohatší rostlinný zdroj cenných omega-3 mastných kyselin.
- Skvělá prevence proti srdečním onemocněním, nervovým onemocněním. Obsahuje vysoké množství lignanů, které mají příznivé účinky a hormony a pomáhají v boji proti rakovině, plísním, virům a bakteriím.
- Odstraňuje zácpu i tam, kde normální projímadla nepomáhají. Čistí střevní mikroflóru. Chrání žaludeční a střevní sliznici.
- Jeho vynikající léčebný účinek je dán vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, enzymů, karotenu, vitamínu E, provitaminu A, slizových látek.

Konopný olej



- Výborný zdroj a ideální poměr omega 3 a omega 6 nenasycených mastných kyselin. Díky tomu podporuje funkci srdce a oběhového systému.
- Obsahuje podobnou sadu kyselin, jako rybí tuk (skvělé pro mozek, imunitní systém), ale bez rtuti (která je bohužel v rybím tuku přítomna ve stále větším množství)
- Nezbytný pomocník v období chřipek a nachlazení – podporuje zdravou střevní mikroflóru a tím i imunitní systém.
- Patří mezi nejzdravější rostlinné oleje a je vhodný do studené kuchyně. Při mírném vaření se nepřipaluje, ale teplem se ničí zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Používejte ho jen na studenou kuchyni!

Sádlo



- Tradiční český tuk, ideální na tepelnou úpravu a smažení.
- Nepřepaluje se, takže nevzniknou škodlivé látky.
- Neobsahuje (na rozdíl od průmyslově vyráběných margarínů) žádné zdraví ohrožující trans-mastné kyseliny.
- Má optimální obsah esenciálních mastných kyselin - obsahuje kyselinu olejovou (stejně jako olivový olej), která pomáhá snižovat cholesterol, působí preventivně proti cukrovce a očním nemocem.
- Vědci v rozsáhlých výzkumech zjistili, že konzumace vepřového sádla nemá vliv na zvyšování hladiny cholesterolu.

Ghí, přepuštěné máslo



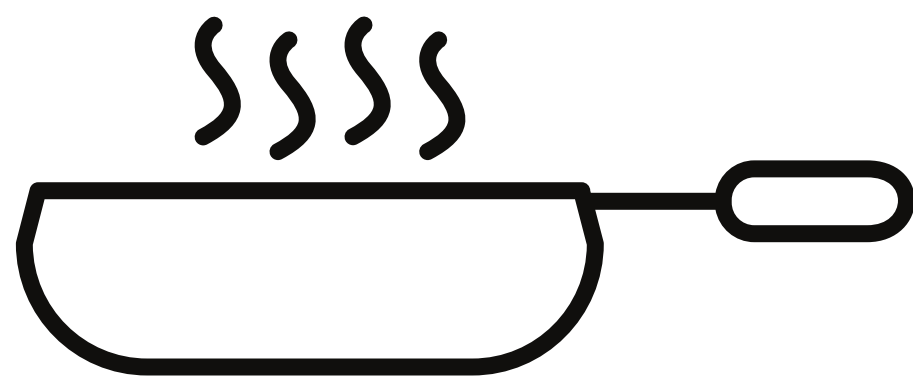
- Nejlepší tuk na vaření a smažení.
- Ideální pro vysoké tepelné úpravy pokrmů až do 250°C.
- Jelikož se jedná o máslo, zbavené všech pevných mléčných částí je vhodné i pro ty, kteří mají problémy s intolerancí mléčné bílkoviny.
- Snižuje hladinu cholesterolu a pomáhá při prevenci srdečních nemocí. Detoxikuje organismus, podporuje látkovou výměnu, imunitu, mentální rovnováhu a dobré trávení.

Jak vyrobíte přepuštěné máslo? Čisté přírodní máslo vařte na mírném ohni 10-20 minut, dokud se na povrchu neutvoří jemná průsvitná vrstva. Tuto krustu odstraňte a zbývajícím zlatavou tekutinu oddělte do sklenice. Pozor, abyste nepřibrali bílé usazeniny, které se vysrážely u dna. Přepuštěné máslo není potřeba uchovávat v lednici.

Přehled použití olejů a tuků pro:



studenou
kuchyni



teplou
kuchyni

Oleje a tuky pro studenou kuchyni

avokádový olej - panenský

arašídový olej - nerafinovaný

dýňový olej

kokosový olej - extrapanenský

konopný olej

kukuřičný olej - nerafinovaný

lněný olej - nerafinovaný

máslo

olej z vlašských ořechů - nerafinovaný

olivový olej - extrapanenský a panenský

řepkový olej - panenský

sezamový olej - nerafinovaný

slunečnicový olej - nerafinovaný

sójový olej - nerafinovaný

světlicový olej - nerafinovaný



Oleje a tuky pro teplou kuchyni

arašídový olej - rafinovaný

avokádový olej - rafinovaný

kokosový olej - rafinovaný

kukuřičný olej - rafinovaný

olej z lískových oříšků

olej z vlašských ořechů - rafinovaný

olej z makadamových oříšků

olivový olej - pomace z výlisků

ricinový olej - rafinovaný

řepkový olej - rafinovaný

sezamový olej - rafinovaný

sójový olej - rafinovaný

světlicový olej - rafinovaný

mandlový olej

hořčičný olej

bavlníkový olej

rýžový olej

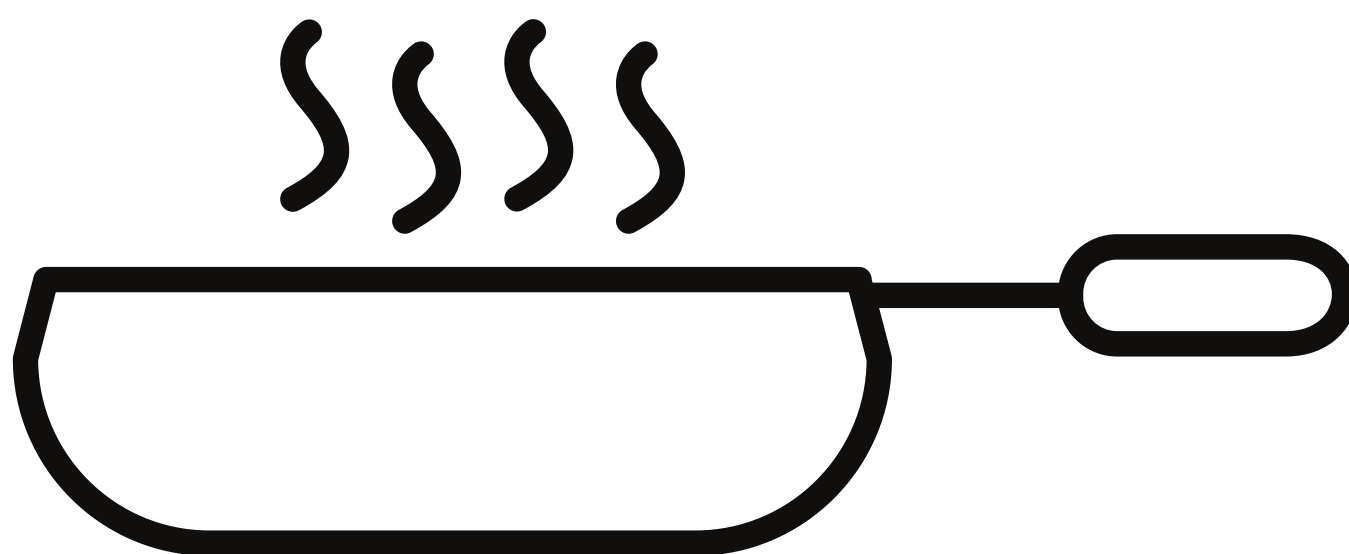
tea tree oil

husí sádlo

vepřové sádlo

sádlo z mangalice

ghí (přepuštěné máslo)



Přejeme, ať vám chutná...



Martin a Svatuška

Autoři webového portálu
o tajemstvích **zdravého těla**



DotekyPohybu.cz