

MUDr. PETR FORMÁNEK – PORADENSKÁ LINKA DÍL 10



Vážení a milí LR-partneři.

Opět se setkáváme v poradně nad zajímavým tématem. Firma LR obohatila svou kolekci potravinových doplňků o

produkt, jehož nosná substance již několik let naplňuje mnoho stran odborného textu a v posledních letech se stává hitem racionální výživy. A to oprávněně, neboť dokáže významně ovlivnit lidské zdraví. Opět se jedná o produkt, který svým pozitivním účinkem vyřeší mnoho zdravotních komplikací a jak je již u přírodních produktů standardem, bez významných negativních účinků. Dovolte mi tedy, abych vás dnes informoval o produktu **SUPER OMEGA 3 AKTIV**.

Na to, abyste pochopili, jak **SUPER OMEGA 3 AKTIV** (SO3A) může přispět k udržení či navrácení optimálního zdraví, je třeba se seznámit alespoň s minimem informací o tuku a jeho fyziologické úloze v lidském těle. Nebudu vás zatěžovat encyklopedickými informacemi o metabolismu a biochemii lipidů (tuků), ale obeznámíme se s několika základními pojmy, jako je např. esenciální masná polyne nasycená omega-3 kyselina, a jednoduše si přiblížíme procesy, které se odehrávají v těle. Získáte tak možnost fundovaně poradit svým klientům.

Když se zmíní pojem tuky, většině z nás se díky hromadné a dlouhodobé kampani médií vybaví „něco“, co je v naší stravě v nadbytečné míře, škodí to našemu zdraví, hlavně srdci a figuře a je třeba se jim při dietě vyhýbat. Tento názor je v podstatě polovinou pravdy o tucích, a to polovinou negativní. Ta druhá, pozitivní a pro náš život nezbytná (esenciální) část pravdy je, že bez tuků by náš život nebyl tak krásný a chutný, vlastně by nebyl možný. Tukům vděčíme za vzrušující pohled na

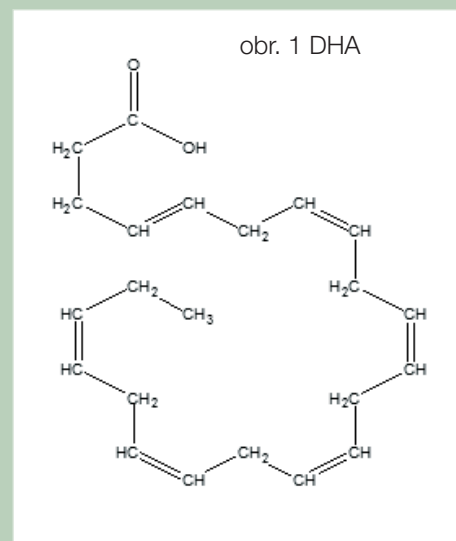
ladné křivky našich žen (je-li ve správném množství uložen na ta správná místa) a za gurmánskou slast při konzumaci našich národních kulinářských specialit, jako je vepřová s knedlíkem a zelím či svíčková. Řečeno méně poeticky, tuk se podílí na výstavbě našich těl a je významným a dobře skladovatelným zdrojem energie pro období hladovění (proto nám tak chutná). Kdybychom skladovali naše energetické zásoby jen ve formě cukrů, naše těla by musela být podstatně větší, neboť cukr váže mnoho vody. Při volbě královen krásy by se tak místo 90-60-90 uváděl jen jeden rozměr a to poloměr tělové koule. V posledních desetiletích, a zvláště v několika posledních letech se přišlo na fakt, že některé



zvláštní tukové substance se v y z n a m n ě podílejí i na řízení fyziologických procesů v našem organismu. Příkladem mohou být zánětlivé r e a k c e nebo stahování dělohy při porodu – tuky zde plní funkci lokálních hormonů a označují se jako prostaglandiny.

Tuky jsou velmi různorodou skupinou látek, jejichž společnou vlastností je, že se velmi obtížně rozpouštějí ve vodě a spíše molekuly vody odpuzují. Kvůli této vlastnosti můžeme vhodit do jednoho pytle i tak strukturálně odlišné substance, jako jsou masné kyseliny a cholesterol, byť vzorec masné kyseliny připomíná hada s mnohočetnou zlomeninou páteře a struktura cholesterolu se dá přirovnat k odloženým prstýnkům bohatší dámy na nočním stolku (tzv. steroidní struktura). Masné kyseliny jsou tedy různě dlouhé lineární uhlíkaté řetězce, které se v tukové tkáni

ukládají ve vazbě na glycerol po třech, proto název triglyceridy. Při potřebě energie se triglyceridy rozloží na jednotlivé masné kyseliny a ty se pak přemění na chemickou energii v mitochondriích (malé buněčné „elektrárny“). Masné kyseliny (MK) se dají rozdělit na tzv. **nasycené a nenasycené** MK. Nasycená MK má uhlíkový skelet pospojovaný jednoduchými vazbami a zbylé vazby jsou nasyceny spojením hlavně s vodíkem (až na koncovou karboxylovou skupinu, kde je dvojitě navázán kyslík a jednoduše OH skupina). Nenasycené MK mají některé atomy uhlíku pospojované dvojitou vazbou a počet a umístění těchto vazeb je různý podle druhu MK. Na obrázku č. 1 můžete vidět, jak vypadá zajímavý zástupce polyne nasycených MK („poly“ znamená, že má těch dvojných vazeb více) a to **kyselina dokosahexaenová, tzv. DHA**.



Přítomnost či nepřítomnost dvojných vazeb se projevuje nejenom ve fyzikálněchemických, ale i biologických vlastnostech MK. Tyto rozdíly zná každá kuchařka či kuchař. Sádlo či lůj jsou za pokojové teploty tuhé, neboť se skládají z nasycených MK, zatímco nenasycené MK jsou při pokojové teplotě tekuté a nazýváme je oleji.

Nasycené MK jsou zdrojem energie a také zdrojem vitamínů rozpustných v tucích. Tyto tuky jsou ve velké míře obsaženy v masu, sýru, vejcích, mléku a palmovém oleji.