

Zdraví na talíři

Díl první: MÁSLA

Rubrika Pier Luigiho Rossiho, lékaře se specializací na výživu.



Máslo je přirozený produkt složený ze stovek molekul, který je díky svým hodnotám užitečný pro růst a integritu buněk celého organismu. Podívejme se nyní podrobně na tuto důležitou potravinu.

Vitamíny

Máslo je jednou z mála potravin obsahujících vitamín D, který je v dnešní době díky tomu, že působí stejným způsobem jako steroidní hormony, označován za hormon. Vitamín-hormon D kladně působí na celistvost kostí, především však nejnovější vědecké výzkumy ukázaly, jak důležitý je jeho vliv na funkci imunitního systému. Kromě vitamínu D máslo obsahuje další vitamíny rozpustné v tucích: K a E, které mají pozitivní vliv na imunitu a zdraví organismu. Máslo je bohaté na all-trans retinol, který je v lidském těle přeměněn na kyselinu retinovou, aktivní formu vitamínu A rozpustnou v tucích. Kyselina retinová svým působením na DNA

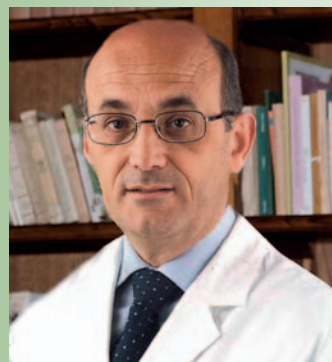
zpomaluje oxidační procesy, tedy agresivní a patologické jevy, které mohou způsobit rychlou degeneraci a stárnutí. Chrání také pokožku před tvorbou tmavých skvrn, které jsou znamením funkčního a estetického chátrání. Uvnitř buněk působí spolu se steroidními a thyroïdními hormony a usnadňuje jejich činnost.

Kalorie

Deset gramů másla obsahuje méně kalorií než stejné množství extra panenského olivového oleje! Toto množství másla obsahuje pouze 75 kalorií oproti 90 kaloriím v oleji.

Cholesterol

Máslo někdy škodí názor, že jeho konzumace vede ke zvýšení hladiny cholesterolu. Lidský organismus však tuto molekulu potřebuje v každém věku. Pokud ji nezíská ze stravy (tzv. exogenní cholesterol), jsou játra stimulována k tomu, aby vytvářela více endogenního cholesterolu. Odpovídají tím na „osobní“ požadavek organismu, když přetvářejí tento cholesterol v hormony (steroidní, estrogeny, progesteron, testosteron, kortisol...) důležité pro fungování a integritu lidského těla. Slunce přeměňuje molekulu cholesterolu vytvořenou v pokožce ve vitamín D – „krále kostí a imunitního systému“. Nejen s velmi vysokou, ale i s velmi nízkou hladinou cholesterolu lidské tělo stárne a degeneruje. Jedna porce másla, tedy 10 gramů, obsahuje 24 miligramů cholesterolu, což se rovná 8 % doporučené denní dávky exogenního cholesterolu, která činí 300 miligramů.



PIER LUIGI ROSSI

Lékař se specializací na výživu

Pier Luigi Rossi vystudoval medicínu a chirurgii se specializací na hygienu a preventivní lékařství (obor veřejné zdraví). Je odborníkem na výživu, v současné době působí jako profesor na univerzitách v Boloni a v Republice San Marino. Od roku 1990 vystupuje v mnoha televizních programech na italském kanálu RAI UNO. Je autorem knih, vědeckých článků a účastníkem konferencí a seminářů věnovaných problematice výživy, které se konají v Itálii i v zahraničí.

Růst

Máslo je svým složením užitečné také z hlediska růstu. Obsahuje přirozenou skupinu mastných kyselin, které podporují spolu s růstem i nepřetržitou obnovu buněk v živém organismu. Přítomnost nasyčených mastných kyselin, mononenasyčených (kyselina olejová) a polynenasycených kyselin (omega-3 a omega-6) má za prvotní účel tvorbu buněčných membrán. Máslo je tak významnou potravinou vhodnou pro rychle se vyvíjející organismus dětí a dospívajících. Pro zachování a udržování integrity a funkčnosti buněčných membrán je ale důležité v každém věku.

Odborník radí

Profesor Pier Luigi Rossi rád zodpoví na dotazy zákazníků sítě prodejen La Formaggeria Gran Moravia na téma výživy a stravování. Vaše dotazy zasílejte na adresu redakce@laformaggeria.cz, do předmětu uveďte "Zdraví na talíři".