**Čo sú tuky?**

Tuky alebo lipidy sú živiny a rovnako ako bielkoviny a sacharidy, aj naše telo potrebuje nejaký tuk na energiu, na vstrebávanie vitamínov a pre zdravé srdce a mozog. Jeho obsah v potrave by mal tvoriť približne 15-30% z celkového kalorického príjmu. Sú to zlúčeniny uhlíka, vodíka a kyslíka.

Už roky sa hovorí, že konzumácia tukov vám pridá kilá na váhe, zvýši hladinu cholesterolu a spôsobí nespočetné množstvo zdravotných problémov. Teraz však vieme, že nie všetky tuky sú rovnaké.

**„Zlé“ alebo nezdravé tuky**, ako sú trans tuky a nasýtené tuky, sú vinné za nezdravé účinky, za ktoré sú všetky tuky obviňované -priberanie, upchatie tepien, zvýšené riziko určitých chorôb atď.

**Ale** **„dobré“ alebo zdravšie tuky**, ako sú nenasýtené tuky a omega-3 mastné kyseliny, majú opačný účinok. Zdravé tuky v skutočnosti zohrávajú obrovskú rolu v tom, že vám pomáhajú zvládať nálady, udržiavať duševnú rovnováhu, bojovať proti únave a dokonca kontrolovať telesnú váhu.

Pochopením rozdielu medzi dobrými a zlými tukmi a tým, ako do stravy zahrnúť viac práve tých zdravých tukov, môžete svojmu telu zabezpečiť zdravie, zlepšiť náladu, zvýšiť energiu a pohodu a dokonca aj schudnúť.

Tuky sú nevyhnutne:

* Tuky sú nevyhnutné: pre stavbu bunkových štruktúr a tkanív
* sú zdrojom energie pre organizmus
* chránia organizmus pred stratou tepla a pred mechanickým poškodením
* zúčastňujú sa na stavbe nervových buniek a obaľujú nervové vlákna
* vytvárajú prostredie, v ktorom sú rozpustné látky inak nerozpustné vo vode (niektoré vitamíny, hormóny, liečivá, farbivá)

Delenie tukov:

Tuky delíme podľa dvoch kritérií.

Podľa pôvodu:

* **živočíšne**
* **rastlinné**

Podľa konzistencie a obsahu mastných kyselín:

* **tuhé**
* **kvapalné**