

VÝŽIVA TUKY

Co pro člověka znamená výživa tuky? Nehledě na skutečnost, že je člověk s to vytvářet svůj tuk originálně, potřebuje obvykle přesto tukové komponenty v potravě jako podnět. Věda zabývající se výživou spočítala na základě staré kalorické nauky množství potravin, které postačuje k zajištění života organismu za úplného klidu, tedy bez pracovního výkonu. Že je tento způsob uvažování naprostou abstrakcí, je nabitelní. Potravinové kvóty, které byly úředně přiděleny obyvatelstvu v poražené střední Evropě, nedosahovaly v poválečných letech do roku 1948 vždy oněch množství, vypočítaných k zachování života, navíc je třeba vzít v úvahu, že obyvatelé Německa neleželi v klidu v posteli, ale že vykonávali zčásti dokonce těžkou tělesnou práci. Člověk totiž není tepelným motorem, který se opatří palivem, načež se pak dá spočítat energetická výkonnost, nýbrž jevištěm kosmicko-pozemské hry sil. Každé přenášení vnějších přírodních zákonů do mikrokozmu člověka zavádí nutně na scesti, zrovna tak jako jejich lineární přenášení do nekonečna prostoru i času.

Vypočtená množství tuku nelze tedy považovat za nezbytně nutná, nutné však je podnícení zejména vitálních procesů v organismu výživou tuky.

Tuk není stavební substancí fyzického těla v tom smyslu, jak jsme to poznali u bílkoviny. Je mnohem spíš základem pro *životní procesy* orgánů. Tuk v sobě neseme jednou jako usazenou substanci, pak ale jako zdroj tepla. Veškerá činnost orgánů musí v člověku spočívat v konstantním teple a pro vytváření nezbytného vnitřního tepla má tuk veliký význam. Je-li ho zde málo, začne činnost vnitřních orgánů ochabovat, tělesná

schránka se stane křehkou a neelastickou. Životní tělo nemůže být dostatečně činné.

Pro výživu tuky je tedy třeba nalézt pokud možno rovnováhu mezi přijatým množstvím a vyvíjením tepla bdělou činností. Tato rovnováha je rovnováhou nanejvýš individuální, jako máme vůbec v chování k tukům zrcadlo činnosti ústrojnosti Já v *životní oblasti*. Na cestách, kterými se ubírá tuk, uskutečňuje se tedy čistě vegetativní fungování výstavby. Příliš bohatá výživa tuky zase duchovně duševní impulsy, které jsou spojené s odbouráváním, zapuzuje ve prospěch flegmatického životního pocitu. Obzvláště je-li tučná strava spojována s vydatným spánkem, přičemž duchovně duševní aktivity ustupují ve prospěch čisté výstavby, je jednostranná převaha tuku stabilizována. Tuk se ukládá a objevuje se všude jako balast.

Jako stály při bílkovinné výživě v popředí jako orgán plíce, tak jsou to u výživy tukem játra, jednak přípravou žluči, která společně s trypsinem střeva tuk zpracovává, jednak jsou ale také orgánem, který lidskou substanci opět začleňuje do života, poté co ve střevě zcela odumřela. Játra reagují bezprostředně na nesprávnou výživu tukem, stejně jako naopak nedokážou nemocná játra výživu tukem zvládat.

Tak jako u bílkoviny záleží i u tuku velmi na tom, z jakých zdrojů tukovou výživu získáváme. Obzvláště nezdravé ukládání mrtvého tuku bude závislé také na tom, požíváme-li živočišný tuk nebo tuky rostlinné. Rostlinný olej je přímo kosmického původu. Rostlina se svým květem v létě rozplývá do kosmu a jako odpověď kosmu se ve zrajícím semeni objevuje olej. Živočišné tuky jsou naproti tomu produkty živočišného organismu a podle toho impregnované svou zvláštní podstatou, přesto však do člověka nevňáší v takové míře jako bílkovina cizí živočišné účinky.

Je to opravdu zvláštní, jak rozdílné jsou tuky už ve své vnější konstituci a svým vzezřením. Srovnání jejich hutnosti, měřeno například podle bodu tání, je velmi poučné:

	<i>bod tání:</i>
hovězí lůj	48 °C
skopový lůj.....	45 °C
máselný tuk.....	37 °C
vepřové sádlo	35 °C
králičí tuk	28 °C
husí sádlo	25 °C
rybí tuk	0
podzemnicový olej	-3 °C
řepkový olej	-5 °C
olivový olej	-10 °C
bukvicový olej	-15 °C
mandlový olej	-15 °C
olej z vlašských ořechů . . .	-18 °C
makový olej	-18 °C
olej z lískových ořechů . . .	-20 °C
lněný olej	-25 °C

Lidský tuk se řadí mezi husí sádlo a rybí tuk a dokumentuje tím určité střední postavení, což se snad dá chápat tak, že vitální procesy v člověku mají blíže k rostlinné povaze než k těmto procesům u zvířat.

Zvyk a móda způsobily, že přednost dostávaly pevné tuky s konzistencí másla. Snaživý průmysl si proto pospíšil, aby rostlinné oleje „ztužil“ a vyrobil margaríny. Jako surovina pro výrobu margarínů sloužily především tropické rostlinné oleje jako palmový olej, kokosový olej (s bílými sušenými kousky oloupaného kokosového ořechu se obchoduje jako s „koprou“),

ale také rybí tuky.

Chemik ví, že oleje mají „nenasycený“ uhlíkatý řetězec, zatímco tuky „nasycený“. Strukturní chemie to vyjadřuje dvojnými vazbami v uhlíkatém řetězci u nenasyčených olejů a jednoduchými vazbami u nasycených tuků. Tužení se proto vyvolává tím, že ve velkých průmyslových zařízeních se olej pod tlakem zahřívá s vodíkem a jemně rozptýleným niklem jako katalyzátorem, přičemž dochází k adici na nenasyčených vazbách.

Takto získaný ztužený tuk je tímto procesem do značné míry denaturovaný. Přidání syntetické barvy másla a máselného aroma dokoná zbytek.

Takzvané umělé tuky, které se vyrábějí z minerálních olejů, jsou pro lidskou výživu nevhodné. V Německu již funguje několik továren, produkujících takové tuky jako surovinu pro výrobu mýdla. Nezbývá než přát si, aby lidé nepodlehli omylu, že umělé tuky jsou pro tělo neškodné. Protože se sotva vstřebávají, tak by při delším používání přece jen ochromily živou střevní sliznici.

Rudolf Hauschka