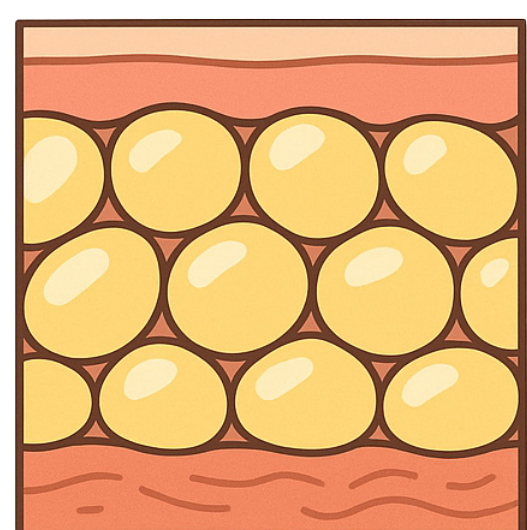


TUK – DOBRÝ SLUHA, ALE ŠPATNÝ PÁN!



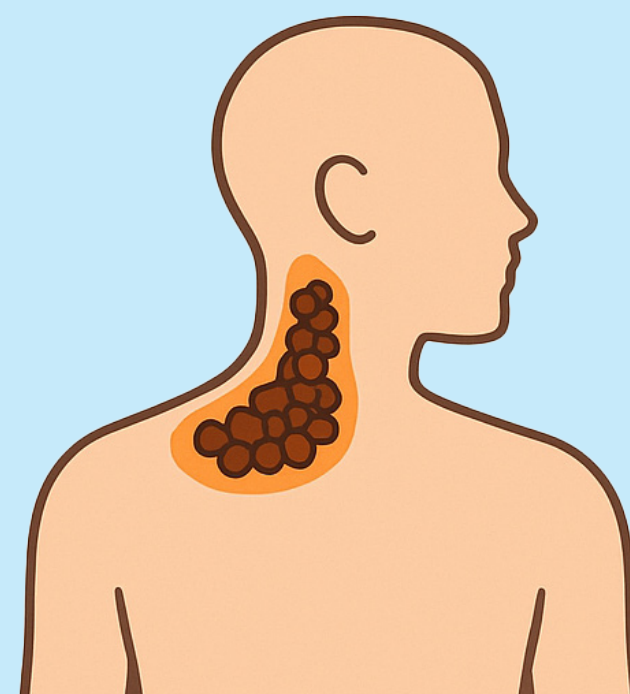
Ne každý tuk v těle škodí. Některé tukové tkáně jsou pro tvoje zdraví naprosto nepostradatelné. Tuk hraje spoustu důležitých rolí – chrání tvé orgány, pomáhá ti udržet teplotu a reguluje hormony.

BÍLÁ TUKOVÁ TKÁŇ



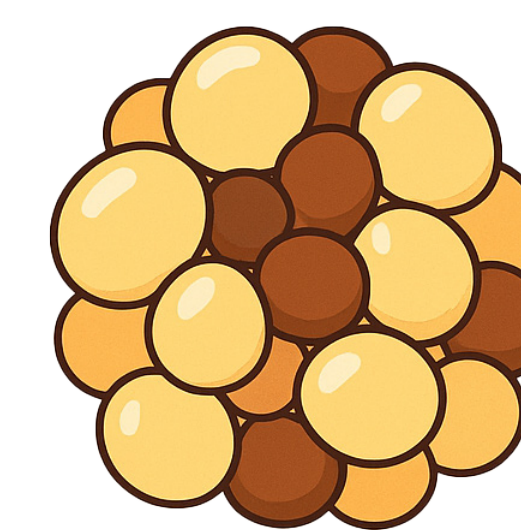
Funkce: Uchovává energii, izoluje tělo a tlumí nárazy
Kde ji najdeš: Pod kůží (subkutánně), kolem orgánů (viscerálně)

HNĚDÁ TUKOVÁ TKÁŇ



Funkce: Vyrábí teplo (tzv. termogeneze – tělesné „topení“)
Kde ji najdeš: Krk, horní část zad a ramena

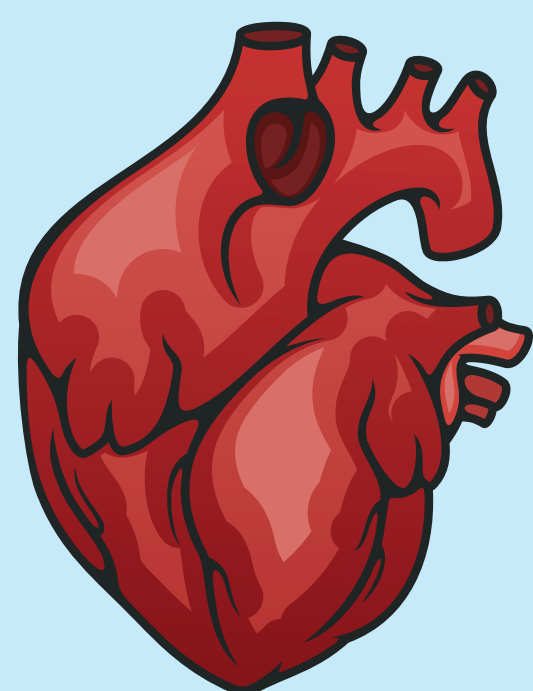
BÉŽOVÁ TUKOVÁ TKÁŇ



Funkce: Může se proměnit z bílé tukové tkáně na „topící“ – když je ti například zima
Kde ji najdeš: Rozprostřená mezi bílým tukem

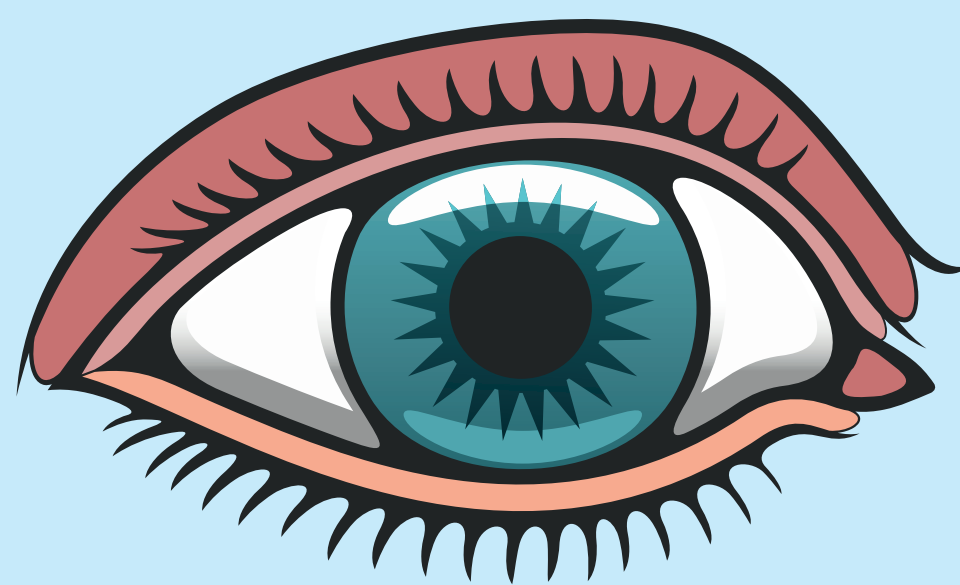
OBEZITA VZNIKÁ NADMĚRNÝM HROMADĚNÍM BÍLÉ TUKOVÉ TKÁNĚ, COŽ ZPŮSOBUJE ŘADU ONEMOCNĚNÍ, NAPŘ. CUKROVKU 2. TYPU, VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK ČI UCPÁVÁNÍ CÉV.

TUK, KTERÝ CHRÁNÍ A POHÁNÍ TVÉ DŮLEŽITÉ ORGÁNY



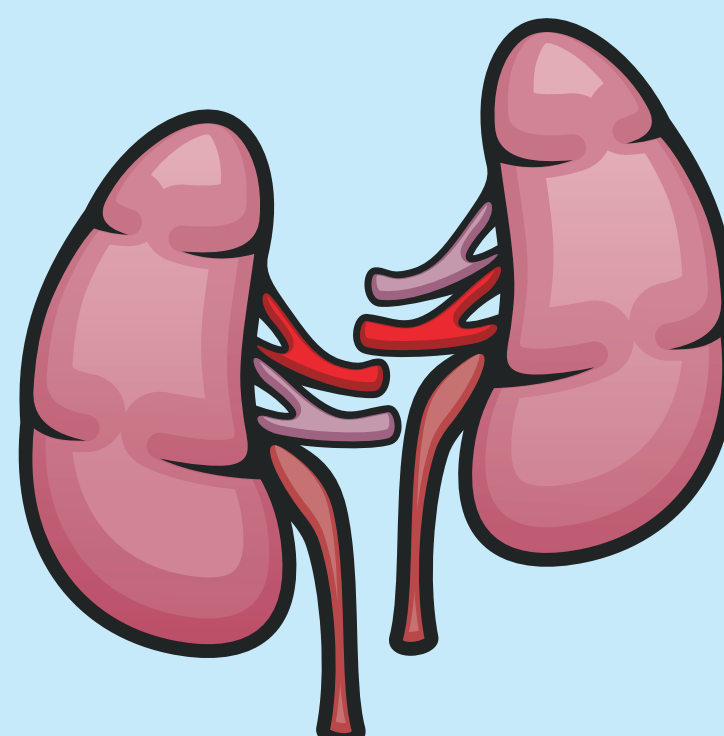
SRDEČNÍ TUK

Kde: Okolo srdce, především mezi srdcem a osrdečníkem
Co dělá: Je zásobárnou energie, produkuje signální molekuly a pomáhá regulovat srdeční činnost



TUK ZA OČIMA

Kde: V očním důlku za očními bulvami
Co dělá: Tlumení a plynulý pohyb očí



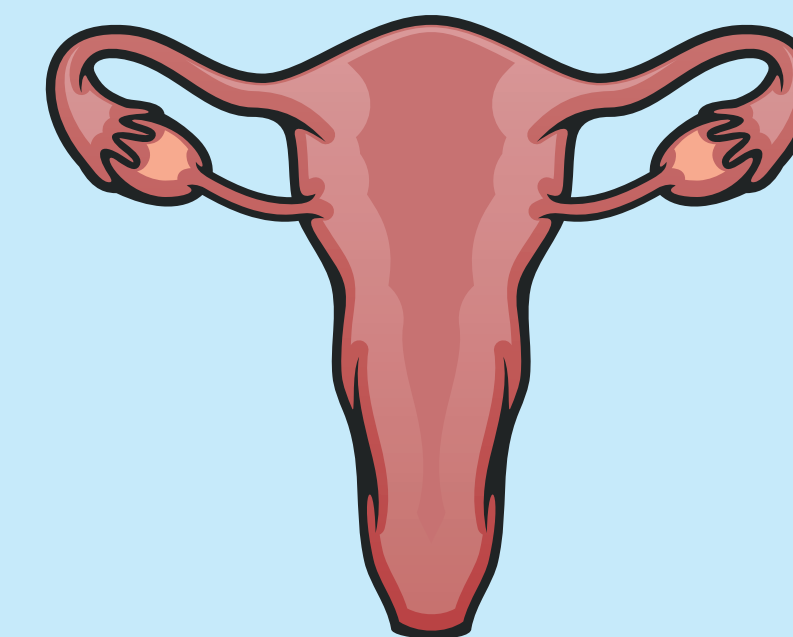
TUK KOLEM LEDVIN

Kde: Obklopuje ledviny
Co dělá: Chrání ledviny před otřesy a drží je na správném místě



TUK KOLEM MÍCHY A MOZKU

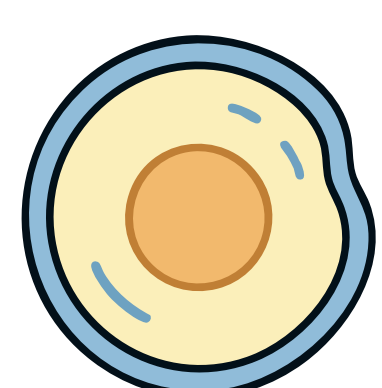
Co dělá: Izoluje nervovou tkáň a zajišťuje správné fungování nervového systému



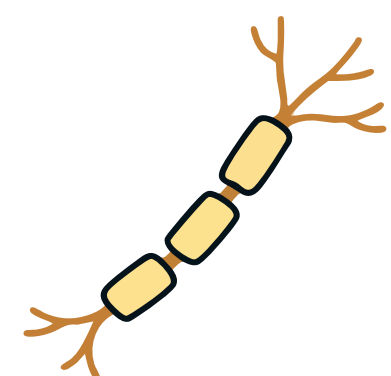
REPRODUKČNÍ ORGÁNY

Co dělá: Stabilizuje vnitřní orgány a pomáhá udržet hormonální rovnováhu – včetně tvorby estrogenů a testosteronu

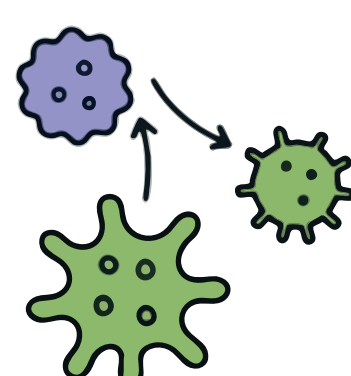
TUK MÁ I JINÉ DŮLEŽITÉ ROLE!



Buněčné membrány: Každá buňka v tvém těle má membránu tvořenou tukem (lipidovou dvojvrstvou), která je zásadní pro komunikaci a transport živin.

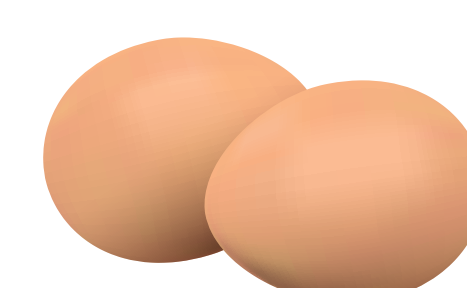


Myelinová pochva: Neurony jsou obalené myelinovou pochvou, která je nezbytná pro rychlý přenos signálů. Myelin je z velké části tvořen tukem.



Imunitní funkce: Tuk se podílí na regulaci zánětu a imunitních odpovědí.

DOBŘÉ TUKY, KTERÉ BYS MĚL JÍST



Vhodné zdroje: ryby, ořechy a semínka, rostlinné oleje, olivy, avokádo, vejce
Rovnováha je klíčová – funkční tuk podporuje život. Poznej ho. Respektuj ho. Nakrm ho.