Dobre tłuszcze

Ze względu na złą prasę, wszelkie tłuszcze obecne w jedzeniu mogą wydawać nam się szkodliwe dla zdrowia. Nic bardziej mylnego. W rzeczywistości tłuszcz pod różnymi postaciami to niezbędny składnik pokarmowy pełniący w organizmie wiele kluczowych, ochronnych funkcji.

Bez tłuszczu nie przetrwalibyśmy, a nawet nie przyszlibyśmy na świat. Jest on niezwykle potrzebny już od pierwszych etapów rozwoju płodu. Niezbędne kwasy tłuszczowe umożliwiają prawidłowy rozwój oczu i mózgu. Bez tłuszczu nie bylibyśmy w stanie przyswajać witamin A, D, E oraz K, ponieważ zanim organizm będzie mógł je wykorzystać, muszą zostać rozpuszczone w tłuszczu (w przeciwieństwie do witamin z grupy B czy witaminy C rozpuszczalnych w wodzie). Tłuszcz pomaga utrzymywać w dobrej kondycji włosy i skórę, a także wzmacnia odporność organizmu w walce z wirusami i bakteriami.

Tłuszcze dla zdrowia

Spośród tłuszczów, które spożywamy, dwóch – kwasu linolowego i linolenowego – organizm potrzebuje, lecz nie umie sam ich wyprodukować. Obecne są one odpowiednio w takich produktach jak oliwa z oliwek i tłuste ryby – pomagają kontrolować stany zapalne, ułatwiają krzepnięcie krwi i odgrywają kluczową rolę w rozwoju mózgu. Kwasy tłuszczowe spełniają złożone funkcje. Są chemicznymi posłańcami, którzy dają początek reakcjom odpowiedzialnym za wzrost, funkcjonowanie odporności, procesy reprodukcyjne i niezliczoną ilość innych procesów życiowych. Większość tłuszczów przedostaje się do organizmu bez naszej świadomości. To, co staje się jednak wkrótce widoczne, to gromadzące się zapasy podskórnego tłuszczu, który izoluje ciało, zapewniając ciepło, a także amortyzację narządom wewnętrznym. Tłuszcz obecny w pożywieniu może aż nazbyt skutecznie się gromadzić, co niekorzystnie odbija się na naszej sylwetce i zdrowiu. Dzieje się tak dlatego, że tłuszcz

jest niezwykle dobrym źródłem energii: ze swoimi 9 kcal na gram dostarcza ponad dwukrotnie więcej kalorii w przeliczeniu na gram niż białko czy węglowodany. Dzięki niemu również żywność zyskuje bogatszy i łagodniejszy smak. Tłuszcz transportuje też rozpuszczalne w tłuszczach substancje nadające smak, co jeszcze bardziej zachęca nas do jedzenia.

Gdy „niskotłuszczowy” był w modzie

Przez ostatnich kilkadziesiąt lat diety niskotłuszczowe cieszyły się dużą popularnością. Na całym świecie organizacje działające na rzecz zdrowego serca w którymś momencie stwierdzały, że zmniejszenie spożycia tłuszczu to klucz do zdrowego serca, a także najlepsza droga do szczupłej sylwetki. Ze względu na ów trend, producenci żywności zaczęli tworzyć tysiące nowych produktów lub zmieniać te już istniejące, tak aby były niskotłuszczowe, a nawet beztłuszczowe. Często wiązało się to jednak ze zwiększeniem ilości dodawanego cukru, soli, oczyszczonych zbóż i innych dodatków, które miały zrekompensować smak i konsystencję nadawane przez tłuszcz. Jakie były tego konsekwencje? Miliony osób na całym świecie jadło mnóstwo wysokoprzetworzonej żywności zamiast prawdziwej, zdrowszej i w naturalny sposób smacznej. Okazuje się, że spożywanie niskotłuszczowych produktów może wcale nie wpływać korzystnie na masę ciała ani na zdrowie. Opublikowane w 2006 roku wyniki ośmioletnich badań prowadzonych na zlecenie organizacji Women‘s Health Initiative (WHI) na grupie około 49 000 kobiet ujawniły, że u badanych będących na diecie niskotłuszczowej nastąpił niewielki spadek ryzyka zawału serca i udaru mózgu, lecz nie zmniejszyło się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. „Samo przestawienie się na niskotłuszczowe jedzenie raczej nie przynosi korzyści dla zdrowia u większości kobiet” – skomentowała prof. Marcia Stefanick, przewodnicząca WHI.

Lepsze podejście

Dlaczego „niskotłuszczowa obietnica“ nie przyniosła spodziewanych rezultatów? Specjaliści ze School of Public Health na Harvard University jako jeden z powodów wymieniają fakt, że osoby będące na diecie eliminowały za dużo tłuszczu – zarówno tego dobrego jak i złego – a co za tym idzie, nie dostarczały organizmowi korzystnych dla zdrowia substancji obecnych w tłuszczu. Zbyt często zastępowały kalorie pochodzące z tłuszczów kaloriami w postaci węglowodanów oczyszczonych, takich jak białe pieczywo, biały ryż i ziemniaki, czyli produktami, które z biegiem czasu „zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy nawet bardziej niż spożywane w nadmiarze nasycone kwasy tłuszczowe”. W zdrowej diecie powinna się znaleźć pewna ilość tłuszczu, jednak tłuszcz w nadmiarze i złego rodzaju może prowadzić do tycia i wielu innych problemów zdrowotnych – od chorób serca po cukrzycę. Kwasy tłuszczowe trans obecne w tłuszczach uwodornionych (utwardzanych), są niebezpieczne dla zdrowia i najlepiej wykluczyć je z diety. Nasycone kwasy tłuszczowe powinny stanowić około 11 procent dziennej dawki kalorii. Te o których tu mowa, to „dobre” tłuszcze i właśnie ich ma być w naszej diecie najwięcej.

Fot. Adobe Stock