Jakie tłuszcze są dobre?

Panuje powszechne przekonanie, że nasycone kwasy tłuszczowe, które zwykle w temperaturze pokojowej mają stałą konsystencję, to głównie produkty pochodzenia zwierzęcego, czyli mięso lub nabiał (na przykład mleko, masło i ser). Gdy będziemy spożywać ich za dużo, może nam grozić mnóstwo chorób przewlekłych.

Nienasycone kwasy tłuszczowe – często w postaci płynnych olejów – otrzymuje się głównie z roślin, choć niektóre pochodzą także od zwierząt (zwłaszcza ryb). Mają one wręcz odwrotny wpływ na nasze zdrowie. Jako „dobre tłuszcze" mogą, między innymi, obniżać stężenie cholesterolu we krwi, łagodzić stany zapalne i regulować pracę serca. Nienasycone kwasy tłuszczowe dzieli się na: jednonienasycone i wielonienasycone. Sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. W rzeczywistości nawet tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, takie jak masło czy smalec, zawierają pewną ilość jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, natomiast oliwa z oliwek i orzechy – uznane za korzystne dla zdrowia – dostarczają trochę nasyconych kwasów tłuszczowych, oczywiście oprócz imponującej ilości jedno- i wielonienasyconych. Sekret tkwi w równowadze i różnorodności – pewna ilość tłuszczów nasyconych jest ważna dla zdrowia, natomiast można też przesadzić z „dobrymi" tłuszczami, ponieważ one również dostarczają bardzo dużo kalorii. Te drugie spożywane z umiarem mają liczne właściwości zdrowotne. Oto, jak działają.

Tłuszcze jednonienasycone

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JNKT) w najbardziej skoncentrowanej formie występują w oliwie z oliwek, oleju arachidowym i rzepakowym, a także w awokado, orzechach (migdałach, nerkowcach, orzechach laskowych, ziemnych i pecan) oraz nasionach i pestkach (pestkach dyni, sezamie). Jeśli produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, są głównym źródłem tłuszczów w diecie, zmniejszają ryzyko chorób

sercowo-naczyniowych i mogą być pomocne w regulowaniu poziomu insuliny oraz cukru we krwi. Najważniejszym tłuszczem jednonienasyconym jest kwas oleinowy (omega-9), który nadaje wyjątkowe właściwości zdrowotne olejom i produktom go zawierającym. Na przykład, z najnowszych badań wynika, że może on obniżać stężenie cholesterolu, poprawiając proporcje „dobrego” i „złego” cholesterolu, a także zmniejsza ryzyko chorób serca. Udowodniono, że blokuje wywołujący nowotwory gen HER-2/neu, którego nosicielkami jest 30 procent pacjentek z rakiem piersi. Kolejne działanie prozdrowotne kwasu omega-9 polega na zwiększaniu skuteczności leków stosowanych w przypadku wspomnianego genu nowotworowego. Bogatym źródłem kwasu oleinowego jest oliwa z oliwek.

Niezbędne kwasy tłuszczowe – w orzechach, nasionach i rybach

Do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT) należą kwasy tłuszczowe omega-3, których najwięcej jest w orzeszkach piniowych i orzechach włoskich, niektórych tłustych rybach (sardynkach, łososiu, makreli i śledziach), a także w awokado. Z kolei kwasy tłuszczowe omega-6 znaleźć można głównie w olejach roślinnych, na przykład w oleju słonecznikowym czy kartamusowym, jak również w orzechach oraz nasionach i pestkach. Zarówno omega-3 jak i omega-6 noszą nazwę „niezbędnych kwasów tłuszczowych” (NKT), ponieważ są niezbędne dla naszego zdrowia. Ludzki organizm nie potrafi wytwarzać ich samodzielnie, dlatego muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Kwasy omega-3 i omega-6 są niezmiernie ważne dla wzrostu, rozwoju i funkcjonowania mózgu. Regulują też metabolizm, wpływają korzystnie na zdrowie układu rozrodczego oraz utrzymują w dobrej kondycji skórę, włosy i kości.

Odpowiednie proporcje

Nasi przodkowie jadali tłuszcze omega-6 i omega-3 w proporcji 1:1. Obecnie, gdy spożywamy tak dużo produktów zawierających

oleje roślinne bogate w kwasy omega-6 (są w wielu produktach przetworzonych) proporcje te zbliżone są do 15:1, a nawet więcej. Badania dowodzą, że nadmierne spożycie tłuszczów omega-6 może zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, niektórych nowotworów i chorób autoimmunologicznych (reumatoidalnego zapalenia stawów). Badania przeprowadzone w Centrum Genetyki, Żywienia i Zdrowia w Waszyngtonie wykazały, że obniżenie proporcji z 15:1 do 4:1 (omega-6:omega-3) wywołało 70-procentowy spadek liczby przedwczesnych zgonów w wyniku chorób sercowo-naczyniowych. Aby poprawić proporcje, należy używać do gotowania oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego i jeść dużo tłustych ryb (łososi, makreli i sardynek).

Sekrety oliwy

Oliwa z oliwek zawiera dużo kwasu oleinowego, który obniża stężenie „złego” cholesterolu LDL i zwalcza stany zapalne. Może też obniżać ciśnienie krwi. W badaniach przeprowadzonych w Hiszpanii w 2009 roku 17 chorym na cukrzycę typu 2. oraz 23 osobom zdrowym podawano przez miesiąc jedzenie bogate w oliwę z oliwek. W obu grupach obniżyło się ciśnienie krwi. Oliwa z oliwek zawiera też dużo polifenoli, związków o właściwościach przeciwzapalnych, które obniżają stężenie białka C-reaktywnego (branego pod uwagę w badaniach krwi mających określić stopień stanu zapalnego, który może wskazywać na ryzyko chorób krążenia). Polifenole ograniczają także rozwój szkodliwych bakterii jelitowych wywołujących zakażenia przewodu pokarmowego. Przeciwdziałają zwłaszcza wzrostowi bakterii Helicobacter pylori, która przyczynia się do wrzodów żołądka.

Olej rzepakowy – zdrowy do gotowania

Z ostatnich szwedzkich badań wynika, że olej rzepakowy może skutecznie obniżać stężenie cholesterolu. Naukowcy z Uniwersytetu w Uppsali porównali działanie dwóch typowych diet spożywanych na Zachodzie – jedna zawierała tłuszcz pochodzący

z nabiału, a druga produkt do smarowania pieczywa na bazie oleju rzepakowego. Grupa 14 mężczyzn i 6 kobiet w wieku 25–68 lat stosowała jedną z tych diet przez 3 tygodnie. Pod koniec badań, poziom „złego” cholesterolu LDL u osób odżywiających się produktem na bazie rzepaku był o 17 procent niższy niż u badanych na diecie nabiałowej; podobnie całkowity cholesterol.

Fot. Adobe Stock