

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 tłuszcem 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 (łososie, makrele i sardynki).

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