Nowe oblicze tłuszczów

Im mniej jemy tłuszczów, tym lepiej – prawda? Otóż niekoniecznie. Choć jeszcze niedawno jedzenie tłuszczu było dietetycznym przestępstwem, ostatnio zyskał on nową twarz.

Nie ma w tym nic dziwnego, że „tłuste” i „złe” uznawano dotąd za synonimy – pół wieku temu uczeni dokonali odkrycia, które zmuszało do refleksji nad związkami zdrowia z dietą. Na wsi, gdzie dieta jest bogata w nasycone tłuszcze zwierzęce, atak serca występuje znacznie częściej niż wśród osób, które jedzą mniej mięsa i produktów mlecznych oraz tłuszczu z innych źródeł. Późniejsze badania potwierdziły, że zbyt wiele tłuszczów nasyconych w diecie podwyższa poziom cholesterolu we krwi, powodując odkładanie się tej woskowatej substancji w ścianach tętnic i blokowanie przepływu krwi w naczyniach wieńcowych. Tłuszcz stał się wrogiem zdrowia numer jeden. Pamiętamy wcale nie taką dawną piramidę żywienia? Tłuszcze stałe i oleje, wciśnięte ze słodyczami w ciasną przestrzeń pod górnym wierzchołkiem piramidy, były zaopatrzone w zalecenie: SPOŻYWAJ SPORADYCZNIE. Książki pełne były przepisów na potrawy beztłuszczowe. Informacje „Bez tłuszczu!” i „Odtłuszczone!” pojawiły się nawet na etykietach produktów, które nigdy tłuszczu nie zawierały. Uczeni autorzy, tacy jak prof. Dean Ornish, głosili chwałę diety o bardzo niskiej zawartości tłuszczu. Być może takie doniesienia skłoniły kogoś do podjęcia korzystnych zmian, np. rezygnacji z pełnotłustego mleka czy wyeliminowania z diety bekonu. Jednak doprowadziły także do zmian niekorzystnych – i nie chodzi tu tylko o tofu, parę lat temu wszechobecne. Jedną z konsekwencji ruchu antytłuszczowego jest to, że wiele osób przestało w ogóle jeść tłuszcze – a to, zdaniem wielu ekspertów, zamiast poprawiać stan zdrowia, jeszcze go pogarsza.

Witamina F

Nasz organizm gromadzi ok. 80 proc. spożywanego tłuszczu. Idealna jest sytuacja, gdy większość tych zapasów spalamy dzięki aktywności fizycznej. Jeśli tak nie jest, zjadany tłuszcz odkłada się w komórkach tłuszczowych, a to sprawia, że ubrania stają się za ciasne, a zdrowie podupada. Jednak ok. 20 proc. tłuszczu z diety nie podlega magazynowaniu. Organizm zużywa go na bieżąco, gdyż ogromna liczba procesów biologicznych wymaga codziennej dostawy tłuszczów. Bez nich włosy i skóra są matowe i suche, a co ważniejsze, tłuszcz w diecie pozwala przyswajać rozpuszczalne w nim witaminy, np. A, D, E i K. Każda komórka organizmu potrzebuje tłuszczu do budowy zdrowej błony komórkowej. Tłuszcz to surowiec, który organizm zużywa do produkcji substancji chemicznych kontrolujących ciśnienie krwi, zapobiegających zakrzepom i regulującym reakcje na zranienia i infekcje. Składnik nadający wielu potrawom smakowitą konsystencję jest tak ważny dla zdrowia, że w latach 20. XX w. uczeni nazwali zestaw pewnych tłuszczów witaminą F. Jeśli bierze nas ochota na łakocie lub żeberka, miejmy pretensje do ewolucji. Nasi przodkowie upodobali sobie tłuszcze, mogąc liczyć na kilka dodatkowych kilogramów, dzięki którym udawało im się przetrwać, gdy brakowało pożywienia. Gram tłuszczu ma dwa razy więcej kalorii niż gram węglowodanów czy białka. Nic dziwnego, że żelazne racje żywnościowe są często bogate w tłuszcz. Dziś mało kto potrzebuje dodatkowych kalorii. Nadal też ważne jest ograniczenie spożywania tłuszczów nasyconych – schabowy, masło i sery to najlepsza droga do zawału serca
oraz insulinooporności, która leży u podstaw cukrzycy. Niestety, całkowite wyeliminowanie z diety tłuszczów również niezbyt się opłaca. Eksperci stwierdzili, że niektóre codziennie spożywane tłuszcze nie tylko są dalekie od śmiertelnych, ale wręcz leczą choroby. Wielu specjalistów od żywienia uważa dziś, że tzw. „dobre” tłuszcze – nienasycone kwasy tłuszczowe – hamują wszelkie choroby, od cukrzycy, depresji i otępienia starczego po raka, bóle stawów, a nawet

choroby serca. Zastąpienie części kalorii pochodzących z nasyconych kwasów tłuszczowych kaloriami z kwasów nienasyconych (wymiana hamburgera na kanapkę z łososiem) może być lepsze niż kalorie z węglowodanów. Badania wykazały, że zamiana tłuszczów nasyconych na potrawy bogate w węglowodany (ryż, makaron) niezbyt wpływa na zmniejszenie ryzyka choroby serca. Harwardzcy naukowcy, którzy przez 14 lat badali dietę 80 tys. pielęgniarek, ustalili, że zastąpienie zaledwie 5 proc. kalorii z tłuszczów nasyconych podobną ilością kalorii z tłuszczów nienasyconych zmniejsza ryzyko choroby serca o 42 proc. A korzysta na tym nie tylko serce. Już wiemy, że tłuszcze nienasycone zwalczają również ogromną liczbę innych chorób.

Czym są „dobre" tłuszcze

Każdy, kto kiedykolwiek zmagał się ze zbędnymi kilogramami, wie, że organizm z zapałem produkuje tłuszcz i gromadzi go głównie na biodrach, udach i w talii. Potrafi bowiem, nawet gdy jemy tylko chlebki ryżowe i surową marchewkę – ale jemy ich zbyt wiele – przetworzyć niewykorzystane cukry z tych produktów w trójglicerydy, będące formą magazynowanego tłuszczu. Nie jest jednak w stanie wyprodukować niektórych niezbędnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych. Dlatego nasza dieta musi zawierać niezbędne kwasy tłuszczowe (NKT), obecne głównie w rybach i olejach roślinnych, mieszczące się w szerszej grupie tłuszczów wielonienasyconych. Niezbędne są również tłuszcze jednonienasycone – tworzące inną dużą grupę tłuszczów nienasyconych. Coraz więcej badań wskazuje, że choć możemy bez nich przeżyć, życie to może trwać krócej niż w wypadku osób jedzących dużo tłuszczów z tej grupy.

Tłuszcze jednonienasycone: oliwa z oliwek i nie tylko

Być może kilka lat temu zaskoczyłaby nas wiadomość, że

drugorzędny produkt z naszej spiżarni tak naprawdę jest żywieniowym cudem. Badania naukowe, np. Lyon Diet Heart Study, wykazały, że dieta śródziemnomorska dużo skuteczniej chroni układ sercowo-naczyniowy niż typowa dieta niskotłuszczowa. A co jest podstawą tradycyjnej diety śródziemnomorskiej? Oliwa z oliwek – jedno z najbogatszych źródeł tłuszczów jednonienasyconych. Choć, prawdę mówiąc, niektóre cudowne właściwości oliwy z oliwek są nieco przereklamowane przez przemysł olejowy. Dieta śródziemnomorska zawiera przecież duże ilości owoców i warzyw, a także ryb. Trudno jednak ignorować fakt, że osoby objęte Lyon Diet Heart Study, które były na diecie śródziemnomorskiej, a więc spożywały dużo tłuszczu, z czego większość w formie jednonienasyconych kwasów tłuszczowych zawartych w oliwie, były czterokrotnie mniej zagrożone zawałem serca niż te na standardowej diecie niskotłuszczowej. Oliwa z oliwek to nie jedyne dobre źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych w naszej kuchni. Równie dobry jest bezerukowy olej rzepakowy. Kwasów tych nie brakuje także w orzechach, dodajmy więc do listy masło orzechowe i olej z orzeszków ziemnych. A zielony miąższ awokado zawiera niemal tyle tłuszczu co Big Mac – tyle że jest on głównie jednonienasycony.

Tłuszcze wielonienasycone: ryby i orzechy

Kto nie pamięta tranu, słynnego oleju z czasów naszych dziadków? Przez długi czas ten znienawidzony przez dzieci, wielozadaniowy lek był przedmiotem żartów i dowcipów. Dziś jednak nikt się z niego nie śmieje. Olej rybny jest najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, jednego z dwóch rodzajów tłuszczów wielonienasyconych, przypuszczalnie najlepszych dla naszego zdrowia. W ostatnich latach uczeni przypisali tej formie tłuszczu całe mnóstwo korzystnych działań zdrowotnych, np. zmniejszenie ryzyka chorób serca i depresji. Dziś już nie trzeba pić tranu, by dać organizmowi kwasy tłuszczowe omega-3. Lepiej jeść owoce morza, zwłaszcza zimnowodne ryby. Tłuszcz chroniący przed zimnem ryby morskie, od palii wędrownej po

atlantyckie łososie, jest bogaty w omega-3. Ryby te, w przeciwieństwie do wołowiny i wieprzowiny, wybierajmy jak najtłustsze, gdyż im więcej tłuszczu, tym więcej zdrowych omega-3. Równie dobrą rybą jest tuńczyk biały, a także atlantycka makrela, palia jeziorowa, śledź i sardynka. Pomyślmy jednak dwa razy, zanim łykniemy tran z wątroby dorsza, nawet jeśli nie przeszkadza nam jego smak – zalecane dawki mogą zawierać szkodliwe ilości witamin A i D! Osoby mające wstręt do ryb nie muszą się martwić. Można łykać kapsułki z olejem; poradźmy się lekarza, gdyż mogą zmniejszać krzepliwość krwi. Warto polubić orzechy. Orzechy włoskie, olej z orzechów włoskich i olej lniany nie zawierają co prawda omega-3, ale są bogate w kwas alfa-linolenowy (ALA), który nasz organizm przetwarza na omega-3. Mniej znane, a być może także mniej zdrowe niż omega-3, są kwasy omega-6 – zawarte w oleju kukurydzianym, słonecznikowym, krokoszowym, a także w wielu paczkowanych produktach, do których producenci żywności dodają olej sojowy. Wszystkie tłuszcze i oleje stanowią mieszankę nasyconych oraz jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a także pewnych ilości innych substancji. Jednakże każdy tłuszcz lub olej charakteryzuje się większą zawartością jednego rodzaju kwasów, np. masło zawiera 62 proc. tłuszczów nasyconych, 29 proc. jednonienasyconych i niewielką ilość wielonienasyconych. Natomiast w oliwie z oliwek tylko 14 proc. tłuszczów to kwasy nasycone, 74 proc. jednonienasycone, 8 proc. wielonienasycone.

Fot. Adobe Stock