Tłuszcze w diecie. Jak z nimi walczyć?

Złe samopoczucie? Jeżeli masz podwyższone stężenie cholesterolu albo potrzebujesz diety zdrowej dla serca, powinieneś wiedzieć jaki rodzaj i ile tłuszczów spożywasz. Oto nasz miniporadnik.

Są cztery rodzaje kwasów tłuszczowych: nasycone, trans, jednonienasycone i wielonienasycone.

Tłuszcze nasycone

Tłuszcze nasycone zwiększają stężenie cholesterolu całkowitego i cholesterolu **LDL**. Spożywanie mniejszej ilości tłuszczów nasyconych to jedna z ważniejszych rzeczy, które możesz zrobić dla serca. Najwięcej jest ich w tłuszczach zwierzęcych, takich jak: masło, śmietana, ser, tłuszcz w mięsie i wędlinach, a także tłuszczach używanych do produkcji ciastek, herbatników, ciast i innych słodyczy oraz smażonych dań na wynos.

Oleje kokosowy i palmowy, chociaż roślinne, również zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych. Żywieniowcy zalecają zmniejszenie ilości spożywanych tłuszczów nasyconych, tak aby nie przekraczały one 10 proc. ogólnej liczby przyjmowanych kalorii.

KALORIE A TŁUSZCZ
Wszystkie rodzaje tłuszczów zawierają tę samą liczbę kalorii – 9 kcal w 1 g, czyli dwa razy tyle, ile znajduje się w 1 g białek czy węglowodanów. Jeśli masz nadwagę, staraj się ograniczyć wszystkie tłuszcze, a szczególnie tłuszcze nasycone.

Tłuszcze trans

Tłuszcze trans, podobnie jak tłuszcze nasycone, podwyższają stężenie cholesterolu LDL, a obniżają cholesterolu **HDL**. Kwasy tłuszczowe trans występują w niewielkich ilościach w każdym mięsie i wszystkich produktach mlecznych.

Tłuszcze trans można wytworzyć sztucznie podczas procesu hydrogenizacji. Badania sugerują, że tłuszcze te mogą mieć gorszy wpływ na ludzki organizm niż tłuszcze nasycone, ponieważ zwiększają ryzyko choroby wieńcowej serca. Duże ilości tłuszczów trans zawierają niektóre margaryny. Wielu producentów margaryny i innych produktów do smarowania pieczywa w znacznym stopniu zmniejszyło ostatnio zawartość tłuszczów trans w wyrobach, tak by nie przekraczały 1 proc.

CO TO SĄ TŁUSZCZE UTWARDZANE
Hydrogenizacja to proces, podczas którego utwardza się oleje roślinne. Olej płynny zmienia się w tłuszcz półstały, który lepiej nadaje się do smażenia i pieczenia. Tłuszcze utwardzane znajdują się głównie w margarynie i produktach do smarowania pieczywa. Używane są do produkcji herbatników, przekąsek, ciast i smażonych dań gotowych. Jeżeli na opakowaniu jest informacja o utwardzanym oleju roślinnym lub utwardzanym tłuszczu, oznacza to, że w produkcie mogą znajdować się tłuszcze trans.

Tłuszcze jednonienasycone

Tłuszcze jednonienasycone obniżają stężenie cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL, gdy zastępujemy nimi tłuszcze nasycone. Ich działanie nie jest tak skuteczne, jak tłuszczów wielonienasyconych. Znajdują się we wszystkich rodzajach tłuszczów, ale najwięcej jest ich w oliwie z oliwek, oleju canola/rzepakowym, arachidowym oraz w większości orzechów i owocach awokado. W Grecji i Włoszech wskaźnik zachorowań

na choroby serca jest bardzo niski, zapewne dzięki dużemu spożyciu oliwy z oliwek.

Tłuszcze wielonienasycone

Tłuszcze wielonienasycone obniżają stężenie cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL, więc zmniejszają ryzyko chorób serca. Są ich dwa rodzaje:
Tłuszcze omega-3 takie jak kwas alfa-linolenowy i jego pochodne, kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz kwas dokozaheksaenowy (DHA) wchodzą głównie w skład tłuszczu rybiego, głównie tłustych ryb dalekomorskich. Są one ważne dla serca.
Tłuszcze omega-6 takie jak kwas linolowy znajdują się w olejach roślinnych (słonecznikowym, kukurydzianym, bawełnianym, z pestek winogron oraz krokosza barwierskiego), niektórych orzechach (włoskich, brazylijskich i piniowych) oraz margarynach zawierających tłuszcze wielonienasycone. Należy jadać pewne ilości tych produktów, ale ważniejsze są tłuszcze omega-3.

Wszystko o cholesterolu

Cholesterol dostarczany jest do organizmu wraz z pożywieniem, ale wytwarza go również wątroba. Jest potrzebny do budowy błon komórkowych, ale może być także szkodliwy. To jedna z głównych substancji, które odkładają się w ścianach naczyń krwionośnych. Proces odkładania się złogów, zwany miażdżycą tętnic, powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, co utrudnia przepływ krwi. W skrajnym przypadku przepływ krwi zostaje zablokowany i następuje zawał serca lub udar mózgu.
Są dwa rodzaje cholesterolu ważne dla zdrowia serca: HDL i LDL. LDL (low-density lipoprotein – cholesterol o niskiej gęstości) zwany jest „złym”, ponieważ zwiększa złogi odkładające się w ścianach naczyń krwionośnych. HDL (high-density lipoprotein – cholesterol o wysokiej gęstości) zbiera

cholesterol z komórek organizmu i transportuje go do wątroby, z której jest on następnie wydalany. Wysokie stężenie cholesterolu HDL przeciwdziała niektórym szkodliwym skutkom wywoływanym przez nadmiar LDL. Głównym celem zdrowej diety jest obniżenie stężenia LDL i podniesienie HDL.