Złe tłuszcze

Niektóre powszechnie występujące tłuszcze są tak szkodliwe, że w pewnych krajach ich stosowanie jest zakazane. Inne powinno się spożywać jedynie od czasu do czasu, a nie codziennie.

Osoby, które od kilku lat interesują się tematyką jedzenia, mogą czuć się skołowane pojawiającymi się w mediach informacjami dotyczącymi tłuszczów. To trochę jak w zawiłej powieści kryminalnej – trudno wskazać winowajcę, ponieważ dowody wzajemnie się wykluczają: od „ten tłuszcz zabija” po „ten tłuszcz ratuje życie” czy „ten tłuszcz, który kiedyś uważaliśmy za niebezpieczny, tak naprawdę jest całkiem zdrowy i można jeść go trochę więcej”. W latach 50. ubiegłego stulecia amerykańscy lekarze uznali tłuszcze nasycone za bardzo niezdrowe, a duże ilości tłuszczów zwierzęcych w żywności obarczano winą za niedrożność tętnic i zwiększone występowanie chorób sercowo-naczyniowych. Po około 20 latach od owego odkrycia, w przemyśle spożywczym rozpoczęła się wielka i całkiem opłacalna rewolucja niskotłuszczowa i beztłuszczowa. W supermarketach pojawiło się mnóstwo niskotłuszczowych zastępników praktycznie wszystkich produktów – od sera po zupy. Szczegółowe badania niskotłuszczowej żywności ujawniły jednak, że niektóre produkty dostarczały więcej kalorii niż ich pełnotłuszczowe odpowiedniki, ze względu na wyższą zawartość cukru. Warto również zaznaczyć, że po 20 latach diety niskotłuszczowej liczba przypadków chorób sercowo-naczyniowych i otyłości wciąż rosła. Z biegiem czasu tłuszcze pochodzenia zwierzęcego wróciły do łask, ponieważ osoby odchudzające się chętnie stosowały dietę niskowęglowodanową dostarczającą dużo białka zwierzęcego w postaci mięsa, czyli słynną dietę doktora Atkinsa i jego następców, co z kolei wywoływało zrozumiały niepokój kardiologów.

Co wiemy teraz

Nie dziwi trwające przez dziesiątki lat zamieszanie wokół tłuszczów, lecz na szczęście problem zaczyna się wyjaśniać. Wiemy, że nie ma jednego tłuszczu, lecz jest ich wiele różnych rodzajów i niektóre są o wiele zdrowsze niż inne. Wciąż pozostaje kilka kwestii spornych, jednak większość wad i zalet tłuszczów już poznaliśmy.

Warto pamiętać, i co do tego nie ma już wątpliwości, że pewna ilość tłuszczu w diecie jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania naszego organizmu i mózgu. Tłuszcz zawiera jednak mnóstwo kalorii, dlatego gdy spożywamy go za dużo – zwłaszcza tego „złego" – pojawiają się problemy zdrowotne. Oto główne rodzaje tłuszczu występujące w diecie:

✗ Kwasy tłuszczowe nasycone
✗ Kwasy tłuszczowe trans (uwodornione oleje roślinne)
✓ Kwasy tłuszczowe wielonienasycone
✓ Kwasy tłuszczowe jednonienasycone
✓ Kwasy tłuszczowe omega-3

Te pierwsze należy ograniczyć, a drugie wyeliminować całkowicie.

Kiedyś tłuszcz był dobry

Od czasów prehistorycznych aż do współczesności każdy tłuszcz był pożądany, ponieważ z reguły trudno było zdobyć go w wystarczającej ilości. Specjaliści badający sposób odżywiania się naszych przodków odkryli, że mięso zwierząt, na które polowano w epoce kamienia, było chude i żylaste, a jego skład znacznie odbiegał od składu dzisiejszego mięsa. Zaledwie około siedmiu procent kalorii w mięsie prehistorycznej antylopy pochodziło z tłuszczu i prawie w całości był to kwas tłuszczowy nienasycony. Współczesnym odpowiednikiem można nazwać dziczyznę, na przykład sarninę. Czerwonym mięsem bardziej typowym dla dzisiejszych czasów jest wołowina pochodząca od krów karmionych zbożem w oborach, dostarczająca pięć razy więcej kalorii (35 procent) w postaci tłuszczu,

głównie nasyconych kwasów tłuszczowych.
Przez większość procesu ewolucji człowieka, tłuszcz był „towarem deficytowym”, wysokokalorycznym przysmakiem; gdy nadchodziły lepsze czasy, gościł na biesiadach. W XX wieku sytuacja uległa zmianie – dzięki daleko idącym innowacjom w dziedzinie nauki oraz produkcji i przetwarzaniu żywności, tłuszcz stał się o wiele bardziej dostępny – zarówno pod względem ilości jak i ceny. Nagle pojawił się wszędzie i we wszystkim – od mięsa po margarynę, herbatniki, chipsy i pączki. Nie byliśmy gotowi na tę zmianę. O naszym zapotrzebowaniu żywieniowym cały czas decyduje historia ewolucji i dlatego łakniemy tłuszczu.

Problemy trawienne

Próbując rozwiązać zagadkę stanów zapalnych, naukowcy trafili na dowody świadczące o powiązaniu nadmiernego spożycia kwasów tłuszczowych nasyconych z występowaniem zapalenia jelita grubego – bolesnego obrzęku jelita grubego wywołującego biegunki i inne problemy trawienne. Podczas badań przeprowadzonych w 2012 roku na Uniwersytecie w Chicago zaobserwowano, że stosowanie u myszy diety bogatej w tłuszcze nasycone (pochodzące z mleka) prowadziło do rozwoju szkodliwego gatunku bakterii gnieżdżących się w jelitach.
Naukowcy twierdzą, że szybko rozwijająca się populacja szkodliwych bakterii może zaatakować układ obronny, prowadząc do stanów zapalnych jelit i w konsekwencji do zapalenia jelita grubego, zespołu jelita drażliwego i innych chorób zapalnych jelit. Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych może zapobiegać tym chorobom.

6 SPOSOBÓW NA OGRANICZENIE SPOŻYCIA KWASÓW TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH

• Okrawaj mięso z widocznego tłuszczu przed gotowaniem lub jedzeniem.
• Unikaj mięsa tłustego, poprzerastanego tłuszczem.
• Obieraj ze skóry drób przed gotowaniem (lub przynajmniej

przed jedzeniem).

• Piecz ziemniaki z odrobiną oleju rzepakowego lub oliwy.

• Wybieraj pizzę o obniżonej zawartości tłuszczu, z warzywami, rybą lub krewetkami zamiast salami czy dodatkowego sera.

• Jedz mniej lub unikaj pełnotłustego nabiału.

Fot. Adobe Stock