



ZDROWE TŁUSZCZE – OMEGA 6 i OMEGA 3

Dla przeciętnego człowieka słowo tłuszcz źle się kojarzy – a to nie jest tak!!! Bardziej słowo cukier powinno wzbudzać naszą czujność i niechęć. Według badań naukowych, do 30% energii powinniśmy czerpać właśnie z tłuszczu. Miejmy na uwadze, że 1 gram tłuszczu to około 9 kcal, a węglowodanów i białek to około 4 kcal. Stąd nie mylmy 30% energii z 30% wagi jeśli chodzi o tłuszcz. To są zupełnie dwie inne rzeczy.

Tłuszcz w postaci lipidów, stanowi od 50 do 60% masy mózgu, buduje osłonki włókien nerwowych, jest doskonałym źródłem energii, przy okazji transportuje witaminy (A, D, E, K), chroni narządy wewnętrzne, jest doskonałym termoizolatorem. Tłuszcz jest niezbędnym składnikiem ludzkiego ciała, pod warunkiem, że nie zgromadzimy go zbyt dużych ilości.

Tłuszcze, ze względu na pochodzenie, możemy podzielić na: tłuszcze nasycone (olej palmowy, smalec, margaryny, masło, mleko i jego przetwory; tłuszcze jednonienasycone (olej rzepakowy, migdałowy, nasiona roślin, awokado, oliwa z oliwek) oraz tłuszcze wielonienasycone (Omega 6 – olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, jaja, wątroba, a także większość olejów roślinnych oraz Omega 3 – alga-olej, rzepakowy, sojowy, lniany, epajoma – tłuszcze ryb morskich, tran).

Z dietetycznego i zdrowotnego punktu widzenia, to kwasy Omega 3 (a w nich EPA i DHA) powinny wzbudzać nasze zainteresowanie. Są one wyjątkowo pożądane i zdrowe dla ludzkiego organizmu. Doskonałym źródłem ich są tłuste ryby morskie (ryby słodkowodne zawierają ich zdecydowanie mniej). Zawartość kwasów Omega 3 w rybach według ilości kształtuje się w następującej kolejności: śledź, makrela, łosoś atlantycki, ostrygi, łosoś różowy, małże, okoń morski, tuńczyk biały, flądra, szczupak, karp.

Kwasów nasyconych (tych niepożądanych) powinniśmy spożywać jedynie do 10% puli wszystkich podawanych tłuszczów. Aby spożywana dieta była zdrowa, należy obniżyć ilość tłuszczów nasyconych na poczet jedno i wielonienasyconych. W ten sposób naturalnie wpływamy na odporność organizmu oraz znacznie ograniczamy ryzyko wystąpienia takich chorób jak: zawał mięśnia sercowego oraz wylewy do mózgu.

Badania naukowe pokazują, iż stosunek spożywanych kwasów Omega 6 do Omega 3 powinien wynosić 2:1 (dla przykładu kwasy Omega 6 sprzyjają powstawaniu stanów zapalnych w organizmie, a kwasy Omega 3 je niwelują). Niestety wiele osób nie stosuje regularnie w swoim żywieniu produktów rybnych (w szczególności morskich), stąd istnieje potrzeba suplementacji.

Aby nie bawić się w dokładne liczenie proporcji tłuszczu w pożywieniu należy profilaktycznie: unikać przetworzonych i smażonych potraw, usuwać widoczny tłuszcz z mięs oraz skóry z drobiu, unikać spożywania wszelkich wędlin, szczególnie mocno przetworzonych (parówki, kielbasy, mielonki, kabanosy, hamburgery itp.), wybierać do spożycia tłoczone mechanicznie na zimno oleje roślinne i oliwy z oliwek, jeść co najmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie.

Podsumowując, należy stwierdzić, że tłuszcze są zdrowe, pożądane i niezbędne dla rozwoju organizmu człowieka. Jednakże potrzebujemy świadomie wybierać spośród nich, te, które pozytywnie wpływają na odporność, regenerację (szczególnie u sportowców), chronią układ krwionośny, nerwowy, a także regulują pracę i budowę mózgu. Wszelkie suplementy są pożądane u osób nietolerujących ryb morskich i ich produktów.



Bibliografia:

Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. (red. :) Dietetyka sportowa. PZWL. Warszawa 2019.

Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M. (red. :) Dieta i Suplementacja w sporcie i rekreacji. AWF. Katowice 2012.

Dietetyka sportowa – w teorii i praktyce. Akademia Dietetyki Sportowej (E-book). Gdańsk 2018.

Grzemisławski M. (red. :) Dietetyka kliniczna. PZWL Warszawa 2020.