

Tłuszcze roślinne i zwierzęce - które zdrowsze?

Kwasy tłuszczowe dzielimy ze względu na wiązania występujące pomiędzy cząsteczkami. Jeżeli występują wiązania podwójne - mówimy o kwasach tłuszczowych nienasyconych (jedno- lub wielonienasyconych). Jeżeli brak jest takich wiązań - mamy do czynienia z kwasami tłuszczowymi nasyconymi.

Tłuszcze roślinne

Tłuszcze roślinne charakteryzują się występowaniem w swoim składzie kwasów tłuszczowych nienasyconych, zarówno jedno-, jak i wielonienasyconych. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe należą do rodzin n-6 lub n-3 (omega 6 lub omega 3). Nie mogą być syntetyzowane w ludzkim organizmie, dlatego kwasy linolowy (n-6) i alfa-linolenowy (n-3) nazwane zostały Niezbędnymi Nienasyconymi Kwasami Tłuszczowymi (NNKT). Konieczne jest ich przyjmowanie wraz z dietą. W praktyce najlepszym źródłem (nie licząc ryb) są produkty pochodzenia roślinnego- oleje: rzepakowy, lniany, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.

Bardzo dobrze udokumentowana jest odwrotna zależność pomiędzy spożyciem kwasu linolowego a stężeniem złej frakcji cholesterolu LDL. Oznacza to, że spożycie tego kwasu tłuszczowego chroni nas m.in. przed wystąpieniem miażdżycy. Ponadto zwiększa też stężenie dobrej frakcji cholesterolu - HDL. Kwas linolowy w organizmie człowieka przekształca się przy udziale delta-6 desaturazy do kwasu gamma-linolenowego. Kwas gamma-linolenowy prawdopodobnie ma zdolność do hamowania pewnych czynników prozapalnych. **Zbyt wysoka podaż nasyconych kwasów tłuszczowych (które opiszę nieco szerzej w dalszej części tekstu) może hamować aktywność delta-6 desaturazy i tym samym niwelować dobroczynne właściwości kwasu linolowego.** Podobnie działa niedobór cynku czy magnezu. Palenie papierosów i nadmierna ilość alkoholu również zaburzają działanie delta-6 desaturazy. Tak więc pomimo dosyć wysokiego spożycia kwasu linolowego (w dużych ilościach znajduje się w olejach kukurydzianymi i słonecznikowym, a także w oleju z nasion wiesiołka) może on nie zostać efektywnie wykorzystany przez organizm. Przy niedostatecznej podaży kwasów omega-3 kwas linolowy może ulegać dalszym przemianom do kwasu arachidonowego, który w nadmiernych ilościach nasila procesy zapalne w organizmie. **Niestety - optymalny stosunek kwasów omega-6 do omega-3 nie został dotąd opracowany. Niektórzy autorzy sugerują proporcje 4-5:1 kwasów omega-6 do omega-3. Dieta przeciętnego Europejczyka charakteryzuje się zgoła odmiennym stosunkiem - 20:1 (n6-n3).**

Kwas alfa-linolenowy - kolejny NNKT, jednak z rodziny n-3. Właśnie z niego w organizmie ludzkim syntetyzowane są dwa kwasy DHA (dokozaheksaeny) i EPA (eikozapentaeny). W badaniach obserwacyjnych wykazano, że spożycie kwasów z rodziny n-3 w dawce 1g/d wiązało się z niższym stężeniem triglicerydów we krwi, niższą agregacją płytek krwi (czyli zmniejszeniem ryzyka wystąpienia zakrzepów) oraz zmniejszeniem innych czynników wiążących się bezpośrednio z chorobami układu krwionośnego. Do dobrych źródeł kwasów n-3 należą: olej rzepakowy, lniany, orzechy, a także ryby.

Wykazano potencjał łagodzący objawy lub wręcz wspomagający leczenie kwasów z grupy omega-3 schorzeń takich jak demencja, reumatoidalne

zapalenie stawów, zwyrodnienie płamki żółtej czy atopowe zapalenie skóry.

Tłuszcze roślinne to naturalne dobro. Jednak mogą one przybrać odmienne właściwości, jeżeli zmienią swoją strukturę chemiczną. **W procesie uwodornienia (utwardzania) może dojść do zmiany konfiguracji nienasyconych kwasów tłuszczowych z *cis* do *trans*.** Kwasy tłuszczowe *trans* przybierają szkodliwy potencjał charakterystyczny dla kwasów tłuszczowych nasyconych. Warto zwracać uwagę na etykiety produktów. Jeżeli widnieje na nich napis „zawiera częściowo utwardzone/uwodornione kwasy tłuszczowe/tłuszcze roślinne” nie warto zdejmować ich ze sklepowej półki.

Tłuszcze zwierzęce

Tłuszcze zwierzęce, choć zawierają pewien odsetek nienasyconych kwasów tłuszczowych - stanowią główne źródło kwasów tłuszczowych nasyconych (NKT). Wyjątkiem są ryby - najlepsze źródło kwasów EPA i DHA. Kwasy tłuszczowe nasycone są potrzebne, jednak to zapotrzebowanie jest w pełni pokrywane przez syntezę endogenną (nasze organizmy wytwarzają dostateczną ilość tego rodzaju kwasów). Nie jest więc niezbędne dostarczanie ich z zewnątrz. Produkty wraz z którymi dostarczamy NKT zawierają jednak inne, cenne składniki, jak np. wapń (z produktów nabiałowych), cynk, witamina B12 (z mięsa). Powinniśmy dążyć zatem do spożywania tych produktów o jak najniższej zawartości tłuszczu. Przede wszystkim ze względu na zwiększenie ryzyka chorób serca powinny być ograniczane na tyle, na ile jest to możliwe. Ich spożycie nie powinno przekraczać 10% wartości energetycznej diety.

Tłuszcze roślinne i zwierzęce - które wybrać?

Odpowiedź na powyższe pytanie jest niezwykle prosta. **Tłuszcze roślinne powinny stanowić stały element codziennej diety. Tłuszcze zwierzęce natomiast powinny być ograniczane do możliwie jak najniższego poziomu.** Wyjątkiem są wspomniane wcześniej ryby, których spożycie w diecie statystycznego Polaka wciąż jest zbyt niskie. Aktualne zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia rekomendują spożycie ryb przynajmniej 2 razy w tygodniu. Warto przypomnieć, że do potraw na gorąco (smażenia, pieczenia, duszenia) najlepiej dodawać olej rzepakowy. Pozostałe oleje roślinne (rzepakowy zresztą też) dodawajmy do surówek i innych potraw, jednak nie narażajmy ich na działanie wysokich temperatur. Ponadto jeśli wybieramy olej do spożycia na surowo ważne, aby był tłoczony na zimno (nierafinowany).

Ważne Uwaga: „filtrowany na zimno” to nie to samo co tłoczony na zimno. Zdarza się, że producenci celowo wprowadzają w błąd używając takiego sformułowania. Proces rafinacji prowadzi do utraty najcenniejszych składników - składników odżywczych, zapachowych i smakowych.

Tłuszcze to niezbędny element diety, jednak miejmy na uwadze ich wybitnie wysoką kaloryczność - 9 kcal/g. Jeżeli uważnie liczymy kalorie w diecie, tłuszcze mimo wszystko powinny być ograniczone, jednak do poziomu nie niższego niż 20% energetyczności diety.

Literatura:

- Normy Żywienia dla populacji polskiej - nowelizacja; Instytut Żywności i Żywienia
- Domagała Przemysław i in.; Rola niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz ich znaczenie w wybranych schorzeniach; Pielęgniarstwo XXI

wieku; 2014

- Ewa materac i in.; Rola kwasów tłuszczowych omeg-3 i omega-6 w organizmie człowieka, BROMAT. CHEM. TOKSYKOL. – XLVI, 2013, 2, str. 225 – 233

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/tluszcz-roslinne-i-zwierzece-ktore-zdrowsze>

