



W Polsce nadal jemy niewiele ryb, dlatego źródłem wartościowych kwasów omega-3 jest dla nas głównie olej rzepakowy. Skrapiaj nim sałatki i dodawaj go do koktajli warzywnych.

# Czy tłuszcz jest niezdrowy?



NASZ EKSPERT  
**MARTA KAWIŃSKA**  
dietetyk kliniczny  
i psychodietetyk;  
m.in. Centrum  
Medyczne Józefów

To jeden z najbardziej krytykowanych składników naszego pożywienia. Oskarża się go o epidemię otyłości, choroby układu krążenia, problemy z wątrobą... Tymczasem tłuszcz, podobnie jak węglowodany czy białka, jest nam niezbędnym. Jednak trzeba jeść odpowiedni.

Tekst Ewa Basińska

**T**łuszcze stanowią główne źródło energii dla naszego organizmu. Są częścią błon komórkowych. W tłuszczach rozpuszczają się witaminy A, D, E i K. Mają też wpływ na smak i konsystencję potraw, które jemy. Ale tłuszcze są najbardziej kalorycznym składnikiem naszego jadłospisu, gdyż 1 g tłuszczu daje aż 9 kcal (węglowodany i białka to 4 kcal, a alkohol – 7 kcal). Dlatego – choć to potrzebny składnik – należy kontrolować jego ilość w codziennej diecie, zwłaszcza jeśli chodzi o ten pochodzący od zwierząt. Jednak tłuszcz niejedno ma imię, nie każdy jest szkodliwy i niepożądany.

## NIEBEZPIECZNE TRANS

Tłuszcze trans, inaczej zwane izomerami trans kwasów tłuszczowych, są uważane za bardzo niezdrowe. Sądzono, że przyczyniają się do przedwczesnej śmierci 500 tys. ludzi na świecie, wywołując wiele chorób cywilizacyjnych. Naturalnie występują w mięsie zwierząt (głównie wołowinie) i w mleku. Jeśli jemy je w zalecanych ilościach, nie są groźne dla zdrowia (Instytut Żywności i Żywienia rekomenduje np. do 500 g mięsa tygodniowo). Co innego sztuczne tłuszcze trans, czyli takie, które powstały z tłuszczów roślinnych wskutek procesów chemicznych. Należy ich unikać, ponieważ zwiększają ryzyko m.in. chorób układu krążenia. Wiele mówi się też o ich związku z występowaniem nowotworów. Przewodzone w tym kierunku badania udowodniły wpływ tłuszczów trans na rozwój raka jelita grubego. Biorąc pod uwagę te

Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak dużo tłuszczu zjadamy, nawet o tym nie wiedząc. Znajduje się on w produktach zawierających tłuszcze ukryte.

ostrzeżenia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności w 2018 r. wydały zalecenia, aby producenci żywności zrezygnowali do 2023 r. ze stosowania tłuszczów trans w swoich produktach. Sporo jest ich w żywności typu fast food, smażonej na oleju, np. frytkach, kebabie i pączkach. Są też w wyrobach cukierniczych, np. batonach i ciastkach. Natomiast w miękkich margarynach kubkowych występuje ich poniżej 1 proc., dlatego uznaje się, że są od nich wolne. Korzystając ze strony internetowej [www.izomery.izz.waw.pl](http://www.izomery.izz.waw.pl), możesz sprawdzić zawartość tłuszczów trans w poszczególnych produktach.

## OSTROŻNIE Z NASYCONYMI

Na opakowaniach w sklepie występują pod nazwą nasycone kwasy tłuszczowe. Choć

utożsamiane są zwykle z tłuszczami zwierzęcymi, występują też naturalnie w niektórych produktach roślinnych. Mają złą sławę, bo zbyt duża ich ilość w diecie to dodatkowe kilogramy. Podnoszą też stężenie złego cholesterolu we krwi, a to już bezpośrednie zagrożenie dla serca i układu krwionośnego. Ale jak wszystkie tłuszcze pomagają przyswajając witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, czyli A, D, E i K. Są w każdym rodzaju mięsa (np. boczek w połowie składa się właśnie z tłuszczu), pełnotłustym mleku, maśle, śmietanie, żółtym serze. Spore ilości zawierają także oleje palmowy i kokosowy.

## POLECANE NIENASYCONE

Jest tłuszcz, który ma dobre opinie, choć z racji swojej kaloryczności nie należy z nim przesadzać. To grupa nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) z wielonienasyconymi kwasami omega-6 i omega-3 na czele. Te tłuszcze wpływają na nas korzystnie, gdy w pożywieniu ich proporcja wynosi 4:1, czyli 4 porcje omega-6 do jednej omega-3. W diecie większości z nas jest wystarczająca ilość omega-6 i nie trzeba jej zwiększać, bo w nadmiarze omega-6 sprzyjają stanom zapalnym. Brakuje nam za to omega-3. Odgrywają one ważną rolę w utrzymywaniu prawidłowej pracy mózgu i oczu oraz korzystnie działają na serce i układ krążenia. Obniżają poziom złego cholesterolu LDL, a podwyższają dobrego HDL. Wzmacniają odporność. Najlepszymi źródłami tłuszczów typu omega-3 są tłuste ryby morskie, takie jak dzikie łososie i śledzie. Tłuszcze te są również obecne w orzechach włoskich oraz oleju rzepakowym. Sporo ich jest w mielonym siemieniu lnianym, natomiast w oleju z lnu te tłuszcze szybko się utleniają. Lniany olej nie jest ich dobrym źródłem. ●

## DOBRA ILOŚĆ W DIECIE

Dietetycy i lekarze są zgodni, że codziennie z tłuszczu powinniśmy czerpać 30–35 proc. energii. Tłuszczów nasyconych nie powinno być w tej porcji więcej niż 15 g. Taka ilość jest np. w kotleciku smażonym na oleju i dwóch kromkach chleba posmarowanych masłem. Wielonienasyconych kwasów tłuszczowych może być około 45 g. To np. garść orzechów i 150 g łososia. Jeśli chodzi o tłuszcze trans, to maksymalna dawka wynosi nie więcej niż 1–2 g dziennie. Tymczasem garść frytek czy mały kebab dostarczają większej ilości.

