

Tłuszcze niezbędne w wiosenno-letniej regeneracji

ID artykułu: 57454 / 10852

URL: <http://www.publikuj.org/57454>

Coraz cieplejsze dni przybliżają nas do lata. Z jednej strony, coraz więcej jest pięknych i słonecznych chwil, które dają nam energię do działania, z drugiej jednak, dopiero co budzimy się z zimowego lenistwa szczególnie po tak zimnej majówce. Niejednokrotnie, podejmując się wyzwania odchudzania czy nawet zmiany nawyków żywieniowych na zdrowsze, zwiększając przy tym aktywność fizyczną, popełniamy najczęstszy błąd żywieniowy. Drastycznie ograniczone porcje czy eliminacja wybranych produktów spożywczych, w tym szczególnie tłuszczów, na dłuższą metę są nieracjonalne i mogą przyczynić się do wystąpienia niedoborów żywieniowych.

Hipokrates mawiał Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem! Wybierając produkty będące źródłem tłuszczów pamiętajmy o tych, które w naszej diecie są najbardziej pożądane.

Jak zimowe rozleniwienie może wpływać na naszą kondycję?

Nie da się ukryć, że naszym organizmem, jeśli chodzi o odżywianie, kieruje pierwotny instynkt. Wraz ze zmniejszeniem się temperatury na zewnątrz, zwiększa się nasze zapotrzebowanie na energię. Aby utrzymać stałą temperaturę ciała, nasz organizm domaga się większej ilości kalorii. Jednak spadek aktywności fizycznej oraz nadmierne folgowanie sobie w spożywaniu potraw kalorycznych, może wpłynąć na obniżenie naszej kondycji i spowodować, że organizm będzie potrzebował okresu przejściowego przed letnim rozruchem.

Regularne spożywanie dużej ilości żywności o wysokiej gęstości energetycznej, a przy tym brak dbałości o codzienny ruch oraz siedzący tryb życia sprawiają, że nadwaga i problemy z prawidłową masą ciała są powszechnym zjawiskiem. Zaczyna się niewinnie od dodatkowego kilograma, dwóch czy pięciu, które wydaje nam się, że same znikną na wiosnę. Nadwaga, brak ruchu oraz źle skomponowana dieta przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca typu II, miażdżyca, podwyższony poziom cholesterolu, nadciśnienie i choroby sercowo-naczyniowe wyjaśnia mgr Jadwiga Przybyłowska, dietetyk. Dlatego też, bez względu na porę roku, nasza dieta powinna być odpowiednio zbilansowana dodaje.

Po co nam tłuszcze w diecie?

Tłuszcz, obok białka i węglowodanów, jest podstawowym i niezbędnym składnikiem odżywczym. Podstawową rolą tłuszczu jest dostarczanie energii dla naszego organizmu, ponieważ 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, ponad dwa razy więcej niż białko i węglowodany. Tkanka tłuszczowa (tłuszcz zapasowy) jest także głównym magazynem energii dla organizmu - u osoby dorosłej o prawidłowej masie ciała, stanowi przeciętnie 12 kg, co odpowiada ok. 110 000 kcal [1]. Należy podkreślić, że pojęcie tłuszcz i tkanka tłuszczowa to nie jest to samo. Tkanka tłuszczowa jest złożona z drobin tłuszczu w adiopcycach komórkach magazynujących tłuszcz, białko, składniki mineralne i wodę. Natomiast tłuszcze w naszej diecie są to głównie triglicerydy, zawierające w swoich cząsteczkach kwasy tłuszczowe, w tym te niezbędne dla funkcjonowania naszego organizmu. Składniki tłuszczu stanowią nie tylko budulec komórek układu nerwowego, w tym mózgu i wzroku, ale także umożliwiają trawienie i wchłanianie witamin A, D, E, K. Odpowiednie spożycie tłuszczów zapewnia nam także prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Co ciekawe, krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe takie jak np. kwas kaprylowy wykazują także działanie przeciwbakteryjne!

Tłuszcze przy zwiększonej aktywności.

Pierwsze promienie słońca pobudzają w nas chęć do aktywnego życia. Ruszamy na spacer, rower, wycieczki poza miasto. Możliwości jest dużo, jednak warto wiedzieć jak rozruszać zastygłe mięśnie dostarczając im odpowiednich składników spożywczych, by nie odczuć uszczerbku na zdrowiu. Prawidłowo zbilansowana

dieta to taka, która składa się ze różnorodnych produktów spożywczych, która zaopatruje organizm w niezbędne

do życia makro i mikrośladniki odżywcze. Do niezbędnych makroskładników diety należą węglowodany, tłuszcze i białka, natomiast do mikrośladników należą witaminy, składniki mineralne i pierwiastki śladowe.

Każdy z wymienionych jest niezbędny i pełni ważną rolę w organizmie. Każdy gram spożytego białka czy węglowodanów dostarcza nam 4 kcal. Natomiast tłuszcz jako substancja o najwyższej gęstości energetycznej (9kcal/gr), najczęściej jest eliminowany z diety w pierwszej kolejności. To najbardziej popularne postępowanie przy podejmowaniu aktywności fizycznej, ale czy odpowiednie? Jeśli chcemy odżywiać się zdrowiej

a jednocześnie stawiamy na aktywniejszy tryb życia, powinniśmy postawić na zdrowe tłuszcze, które stanowią niezbędny element każdego jadłospisu. Odpowiedni dobór tłuszczów w diecie pomaga lepiej odczuwać sytość, a więc wspiera organizm w przestrzeganiu zdrowych nawyków żywieniowych jak unikanie podjadania. Warto zadbać o ich prawidłowe źródła, którymi powinny być oleje roślinne (m.in. olej rzepakowy i oliwa z oliwek), orzechy i pestki oraz ryby przede wszystkim morskie, które są najbogatszym źródłem długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3 (EPA i DHA). Pamiętajmy, aby do swojej sałatki wkroić świeże awokado i całość polać olejem rzepakowym, zwanym oliwą północy. Dobrym uzupełnieniem dostarczającym nam zdrowych tłuszczów będzie garść orzechów spożyta z jogurtem naturalnym lub kanapka posmarowana margaryną roślinną (np. funkcjonalną), ze świeżą sałatą, ogórkiem i chudą wędliną lub pastą warzywną.

Na co zwrócić uwagę w wyborze produktów?

Dzienne spożycie tłuszczu zgodnie z normami żywieniowymi, powinno być dostosowane do potrzeb fizjologicznych człowieka. Zgodnie z Wytycznymi Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i Europejskiego Towarzystwa Miażdżycowego [2] głównym źródłem tłuszczu w naszej diecie powinny być jednonienasycone (tzw. MUFA) i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (omega 3 i omega 6). Nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli LA (kwas linolowy, omega-6) oraz ALA (kwas alfa-linolenowy, omega-3) znajdziemy m.in. w orzechach, nasionach, algach, awokado, oliwkach, a także roślinnych produktach tłuszczowych takich jak oleje, oliwa i miękkich margarynach kubkowych. Długołańcuchowe metabolity ALA znajdziemy przede wszystkim w tłustych rybach morskich.

Obecność tłuszczów trans. Kwasy tłuszczowe trans (ang. trans fatty acids, TFA) można podzielić na dwie grupy pochodzące od zwierząt przeżuwających i przemysłowe. Te pierwsze można znaleźć w mięsie i produktach mlecznych. Drugie powstają w wyniku częściowego uwodornienia/utwardzenia kwasów tłuszczowych. Tłuszcze trans są obwiniane za nasilanie stanu zapalnego w organizmie, zwiększanie ryzyka cukrzycy, insulinooporności

i chorób układu krążenia. Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia, ich spożycie powinno być tak niskie, jak to możliwe. Tłuszcze trans przyczyniają się do rozwoju wielu chorób i zaburzeń stanu zdrowia, w tym chorób układu krążenia. Jak szacują eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia tłuszcze trans odpowiadają za śmierć, na całym świecie, około 500 000 osób rocznie [3].

Głównym źródłem tłuszczów trans w diecie jest wysokoprzetworzona żywność. Niewielkie, ale stałe ilości znajdują się także w mleku i mięsie przeżuwaczy oraz w produktach mlecznych i mięsnych. Należy podkreślić, że poziom izomerów trans w produktach jest zróżnicowany, co potwierdzają badania od wielu lat prowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia. Ostatnio opublikowane dane [4] pokazały, że wszystkie przebadane masła zawierały od 3, 59% do 5, 39% TFA. Miksy tłuszczowe są mieszanką masła lub mleka i tłuszczów roślinnych, dlatego zawarte w nich izomery trans mogą być zarówno pochodzenia zwierzęcego jak i przemysłowego. Połowa zbadanych mikсів tłuszczowych zawierała poniżej 2% izomerów trans. Natomiast ponad 95% miękkich margaryn kubkowych zawierało mniej niż 1% tłuszczów trans, co uważa się za ilość śladową. Chcąc ograniczyć spożycie tłuszczów trans w codziennej diecie powinniśmy przede wszystkim czytać etykiety i sprawdzać czy wybrane produkty w składzie nie mają przypadkiem częściowo utwardzonych tłuszczów/olejów roślinnych. Takich produktów powinniśmy unikać. Warto również zajrzeć do internetowej bazy zawartości izomerów trans w żywności (www.izomery.izz.waw.pl), aby przekonać się, które produkty mogą zawierać TFA podkreśla dr hab. n. farm. Hanna Mojska, prof. nadzw. IŻŻ.

Skład produktu. Wybierając produkt spożywczy, przynajmniej za pierwszym razem, niezbędna jest lektura tego co zawiera w swoim składzie. Do obowiązkowych danych o wartości odżywczej produktu zaliczamy wartość energetyczną, ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Czytając etykietę pod kątem kwasów tłuszczowych, warto zwrócić uwagę nie tylko na ilość zawartego w produkcie tłuszczu, ale i jego rodzaj, wybierając produkty bogate szczególnie w nienasycone kwasy tłuszczowe, a ograniczając źródło kwasów nasyconych. Unikać powinniśmy produktów, jeżeli w ich spisie składników znajdziemy informacje tłuszcze częściowo utwardzone lub częściowo uwodornione te są dla nas szkodliwe z uwagi na zawartość tłuszczów trans. W składzie produktów, szczególnie tych funkcjonalnych, możemy odnaleźć takie substancje jak: DHA, witamina D i K czy polifenole. Warto zwrócić na nie uwagę i wybrać taki produkt, który zawiera składniki odżywcze będące deficytowe w naszej diecie.

Prawidłowe zbilansowanie diety, kiedy naszym celem jest uzyskanie nowej energii do życia bądź zyskanie szczupłej sylwetki, jest wyzwaniem! Jednak z przyjściem wiosny nie fundujmy sobie dietetycznej rewolucji. O zróżnicowaną dietę warto dbać przez cały rok. Prawidłowo skomponowana dieta, dostarczająca wszystkich składników odżywczych, pomoże nam zadbać nie tylko o naszą odporność, ale także o dobrą kondycję włosów, skóry i paznokci. Idąc w ślad za słowami Hipokratesa, wybierajmy produkty, które dostarczą naszemu organizmowi wartościowych składników.

1. Normy żywienia dla populacji Polski, redakcja naukowa prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, wydawca Instytut Żywności i Żywienia, str. 57
2. A. L. Catapano i wsp. Wytyczne ESC/EAS dotyczące leczenia zaburzeń lipidowych w 2016 roku. *Kardiologia Polska* 2016; 74, 11: 12341318
3. World Health Organization. WHO plan to eliminate industrially-produced trans-fatty acids from global food supply
<https://www.who.int/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>, data dostępu: 16.04.2019.
4. Okręglicka K. i wsp. Skład kwasów tłuszczowych, w tym izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach spożywczych dostępnych w Polsce. *Żywność Człowieka i Metabolizm*, 2017, 44, 1, 5-17.

Aktywacja: 14/05/19 12:40, odsłony: 125