

Witam czytelników dzisiaj zapraszam na tłuszcze.

Tłuszcze, inaczej lipidy, pełnią istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka.

Dzieli się je na nasycone i nienasycone. Występują w produktach pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Tłuszcze o wysokiej jakości odżywczej wspierają m.in. działanie systemu nerwowego, obniżają poziom cholesterolu, wspomagają działanie układu krwionośnego, uczestniczą w przyswajaniu witamin A, D, E i K. Odgrywają ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu struktur błon komórkowych.

TŁUSZCZE NASYCONE - to tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i ich rola to źródło energii dla organizmu. Przyczyniają się do chorób serca, wzrostu cholesterolu. Źródłem występowania są: masło, smalec, łój, olej kokosowy, mleko, sery, śmietana, jajka, czerwone mięso, podroby, ryby.

TŁUSZCZE NIENASYCONE - znajdują się w olejach roślinnych, rybach, orzechach, ziarnach roślin, oliwkach, awokado, oleju rzepakowym. Mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie serca i naczyń krwionośnych.

W zdrowej diecie powinny znaleźć się wielonasycone kwasy tłuszczowe, czyli kwasy omega 3 i 6.

Występują w rybach, soi, orzechach, oleju rzepakowym. Za zdrowe tłuszcze można uznać wszystkie, które są spożywane w ramach dziennego zapotrzebowania.

Przykładowe źródła zdrowych tłuszczów:

- Ryby - kwasy omega 3 i 6 100-150 g 2/3 razy w tygodniu
- Awokado, nasiona dyni, słonecznika, sezamu - zmniejszają stężenie cholesterolu
- Orzechy - chronią przed zawałem i udarem mózgu
- Oliwa z oliwek - duży wpływ na choroby cywilizacyjne
- Ciemnozielone warzywa - szpinak, jarmuż, brukselka - źródło kwasów omega 3
- Jajka - jedno jajko dostarcza 3,8 g tłuszczu. Można zjeść 2-3 jajka dziennie według badań (z korzyścią dla organizmu)
- Mielone siemię lniane - posiada kwasy omega 3, przeciwutleniacz, witamina E i cynk
- Nasiona roślin strączkowych - wyróżnia się tutaj soję (w 100g 11g tłuszczów wielonasyconych)

Moi drodzy, nie należy bać się spożywania tłuszczów, wystarczy wiedzieć jakie i ile.

pozdrawiam, Pedagog