

ODŻYWIJ SIĘ ŚWIADOMIE – WŁĄCZ DO DIETY ZDROWE TŁUSZCZE!

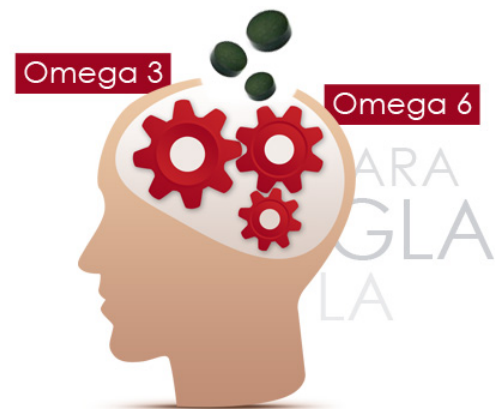
Zbilansowana dieta zawierająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze to gwarancja zdrowia i dobrego samopoczucia. Zdrowe tłuszcze – w tym Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe, linolowy i alfa linolenowy, oraz powstające z nich kwasy Omega -3 odpowiadają na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. NNKT musimy dostarczać wraz z dietą, ponieważ nie są one produkowane w organizmie.

ZDROWIE MÓZGU

Mózg w 60% składa się z tłuszczu – to niezbędny element do utrzymania go w dobrej kondycji. To właśnie dzięki temu makroskładnikowi jesteśmy w stanie odżywiać się świadomie! Tłuszcz jest **źródłem energii** dla neuronów i umożliwia przenoszenie impulsów między komórkami.

Kwasy tłuszczowe omega -3 pobudzają ośrodki poznawcze : dzięki nim możemy się **skoncentrować, zapamiętywać i uczyć**. Odpowiednie spożycie tych tłuszczów **opóźnia starzenie mózgu** i zapobiega rozwojowi takich schorzeń jak choroba Alzheimera.

Kwasy omega – 3 są niezbędne do **rozwoju mózgu** – zarówno u niemowląt, jak i starszych dzieci. Dlatego o odpowiedniej podaży zdrowych tłuszczów muszą pamiętać kobiety w czasie ciąży i laktacji.





Tłuszcze są niezbędne do **produkcji serotoniny oraz dopaminy**, czyli ważnych neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nasz nastrój i sen. Kwasy tłuszczowe omega -3 są wykorzystywane w terapii depresji, schorzeń mózgu, a nawet nadpobudliwości dziecięcej.

WALKA Z CHOROBYMI CYWILIZACYJNYMI

Do chorób cywilizacyjnych, związanych z dobrobytem zaliczamy choroby serca, otyłość, nadciśnienie i zaburzenia lipidowe (np. podwyższony poziom złego cholesterolu). Z występowaniem chorób serca ściśle wiążą się nadwaga i otyłość. Spożywanie zdrowych tłuszczów wspomaga proces redukcji masy ciała : zapewniają uczucie sytości, pomagają przyswajać ważne składniki odżywcze (m.in. witaminy A, D, E,K) i stymulują hormon odpowiedzialny za proces spalania tłuszczów w organizmie – przyspieszają metabolizm. Dzięki tłuszczom mamy ustabilizowany poziom cukru we krwi: zapobiega to przejadaniu się i nadmiernej podaży węglowodanów. Paradoksalnie i wbrew powszechnemu przekonaniu tłuszcze, oczywiście te zdrowe, nie tuczą! – to węglowodany (szczególnie proste) są odpowiedzialne za odkładanie zbędnej tkanki pod skórą. Kwasy tłuszczowe omega -3 ułatwiają spalanie tkanki tłuszczowej, pomagają w budowaniu

masy mięśniowej i wspomagają procesy trawienne, co również pobudza przemianę materii.

Systematyczne spożywanie zdrowych tłuszczów zapobiega chorobom, które są przyczyną połowy zgonów w Polsce : miażdżycy, zawałom serca i nadciśnieniu. Tłuszcze mają również właściwość odtuszczania wątroby, która jest odpowiedzialna za wszystkie procesy detoksykacyjne organizmu.



Ponadto – bez zdrowych tłuszczów w diecie nie ma mowy o odporności organizmu. To główny czynnik stymulujący nasz układ immunologiczny do walki z patogenami.

KONDYCJA SKÓRY

Masz przesuszoną skórę i włosy? Najprawdopodobniej masz niedobory tłuszczów. Lipidy chronią naskórek i przeciwdziałają utracie wody; krótko mówiąc – nawilżają zrogowaciałą skórę. Mają zdolność regeneracji błon śluzowych i pomagają w procesie gojenia ran, a Kwasy tłuszczowe omega -3 posiadają właściwości oczyszczające, rozrzedzają krew.



Jakie objawy możemy powiązać z niedoborami tłuszczów?

- sucha skóra i włosy, pękanie skóry na piętach, wolne gojenie ran, nieestetyczne paznokcie
- częste infekcje ucha środkowego i gardła
- problemy z drogami oddechowymi: astma, zapalenie oskrzeli
- częste oddawanie moczu, nadmierne pragnienie, zespół suchego oka
- nadwaga, apetyt na tłuszcze, choroby układu krążenia
- przedwczesne starzenie
- skurcze nóg w czasie chodzenia i aktywności fizycznej

Tłuszcze to świetne źródło energii dla organizmu, ale również czynnik, który zapewnia potrawom apetyczny smak i zapach. Dodatek tłuszczu do potrawy dopieszcza nasze zmysły.

Oleje wysokiej jakości – o temperaturze dymienia w okolicach 200 – 220 stopni możemy używać do potraw ciepłych, jak i zimnych. Nadają się do smażenia i pieczenia, dodatek do sałatek, sosów, dań warzywnych, zup oraz dań mięsnych i rybnych.

Mgr Iwona Grysztin

Dietetyk