

# Tłuszcze

**Tłuszcze mają najwyższą wartość energetyczną (1 g = 9 kcal, podczas gdy białka i węglowodany 1g = 4 kcal).**

Tłuszcze są źródłem kwasów tłuszczowych, cholesterolu oraz ułatwiają wchłanianie przez organizm człowieka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Odpowiadają również za prawidłowe funkcjonowanie wielu narządów.

W skład tłuszczów wchodzi **kwasów tłuszczowe nasycone** oraz **nienasycone**.

**Kwasów tłuszczowe nasycone** występują głównie w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego; nadmierna ich ilość wpływa niekorzystnie na zdrowie, zwiększając stężenie cholesterolu we krwi i przyspieszając rozwój miażdżycy. Dlatego ilość tłuszczu, zawierającego nasycone kwasów tłuszczowe, powinna dostarczać w pożywieniu nie więcej niż 10 % dobowej wartości kalorycznej.

Szczególne znaczenie dla organizmu mają **kwasów tłuszczowe nienasycone**, które występują przede wszystkim w olejach roślinnych, margarynach i rybach. Tłuszcze te odgrywają ważną rolę w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi i tym samym przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka powstawania miażdżycy. Z tego względu tłuszcze zawierające nienasycone kwasów tłuszczowe powinny stanowić co najmniej 10 % energii całodiennej diety. Kwasami tłuszczowymi o szczególnie istotnym znaczeniu dla zdrowia człowieka są tzw. **niezbędne nienasycone kwasów tłuszczowe** (w skrócie NNKT). Jest to grupa kwasów tłuszczowych, których organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie wyprodukować i muszą być one dostarczane z pożywieniem.

**Kwasów tłuszczowe nienasycone** dzielimy na **jedno-** i **wielonienasycone**.

**Wielonienasycone kwasów tłuszczowe omega-6**, występujące w olejach roślinnych, zmniejszają stężenie cholesterolu we krwi; **omega-3** występujące w tłustych rybach, oleju rzepakowym oraz lnianym, działają przeciwzakrzepowo i zmniejszają stężenie trójglicerydów we krwi. Ze względu na te korzystne działania zaleca się jedzenie ryb morskich dwa razy w tygodniu, przy codziennym spożyciu olejów roślinnych. Kwasów tłuszczowe wielonienasycone powinny stanowić od 6 do 10% całodiennej energii, przy czym kwasów tłuszczowe omega-6 powinny stanowić od 5 do 8%, a kwasów tłuszczowe omega-3 – od 1 do 2%.

Pozostałą część tłuszczu powinny stanowić **kwasów tłuszczowe jednonienasycone**. Najpopularniejszy z nich – **kwas oleinowy** – występuje w dużych ilościach w oleju rzepakowym, oliwie z oliwek oraz oleju słonecznikowym.

Jednym ze związków z grupy tłuszczów jest **cholesterol**, który pełni istotną rolę w organizmie m.in. przy produkcji witaminy D3, a także przy tworzeniu niektórych hormonów.

**Cholesterol** dzielimy na **dwie frakcje**: tzw. **LDL (o niskiej gęstości)** oraz **HDL (o wysokiej gęstości)**. Wysoka zawartość frakcji LDL we krwi przyczynia się do powstawania ryzyka wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, stąd jest on często nazywany „**złym cholesterolem**”. Natomiast obecność frakcji HDL przyczynia się do obniżenia tego ryzyka,

stąd powszechna nazwa „**dobry cholesterol**”. Dienne spożycie cholesterolu nie powinno przekraczać 300 mg.

Cholesterol znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego; więcej cholesterolu występuje w produktach o wyższej zawartości tłuszczu. Organizm człowieka ma również zdolność wytwarzania tego składnika.

W produktach roślinnych występują związki o podobnej budowie do cholesterolu, które nazywane są **fitosterolami**. Obecność fitosteroli w diecie przyczynia się do obniżenia wchłaniania cholesterolu, a w konsekwencji do obniżenia stężenia cholesterolu ogółem oraz frakcji LDL we krwi. Fitosterole naturalnie występują w olejach roślinnych, margarynach miękkich, roślinach strączkowych oraz nasionach.