

## Tłuszcze nasycone

Tłuszcze odgrywają ważną rolę w diecie człowieka. Wspomagają wchłanianie substancji odżywczych, procesy trawienne, dostarczają energię, a także są nośnikami witamin A, D, E i K. Dietetycy przestrzegają przed nadmiernym spożywaniem **kwasów tłuszczowych nasyconych**, zawartych w mięsie, mleku, maśle, czy jajach. Jednak czy **tłuszcze nasycone** rzeczywiście są aż tak niezdrowe?

Co to są **kwasy tłuszczowe nasycone**?

Tłuszcze to związki organiczne zbudowane z estrów glicerolu i **kwasów tłuszczowych**. Mogą przyjmować formę stałą lub płynną. **Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** zazwyczaj występują w formie stałej, natomiast **tłuszcze roślinne** w postaci ciekłej (oprócz oleju kokosowego). Ich budowa chemiczna ma duży wpływ na ludzki organizm, przemiany metaboliczne czy gospodarkę tłuszczową. Możemy wyróżnić **tłuszcze nasycone**: laurynowy (tłuszcz mleczny, orzech kokosowy), mirystynowy (tłuszcz mleczny, orzech kokosowy), palmitynowy (olej palmowy, tłuszcz mleczny, smalec, słonina, produkty mięsne), stearynowy (słonina, smalec, olej palmowy, produkty mięsne).

### Źródła kwasów tłuszczowych nasyconych

**Tłuszcze nasycone** występują przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego, ale również w nasionach i miększu owoców. **Kwasy tłuszczowe nasycone** występują głównie w wołowinie, wieprzowinie, smalcu, śmietanie, pełnotłustym mleku, maśle, oleju kokosowym, serach żółtych o dużej zawartości tłuszczu, oleju palmowym oraz maśle kakaowym.

**Tłuszcze nasycone CIS i TRANS** występują głównie w produktach zwierzęcych i przetworzonych, takich jak parówki, frytki, chipsy, ciastka czy wyroby czekoladowe. Najbardziej szkodliwe dla zdrowia są **tłuszcze trans**, powstałe w wyniku przemysłowego utwardzenia, które zwiększa trwałość olejów roślinnych. Nadmierne spożycie **tłuszczów nasyconych** oraz przemysłowych **tłuszczów trans** podwyższa poziom szkodliwego cholesterolu LDL w surowicy krwi. Jego nadmiar odkłada się w ścianach tętnicy, sprzyjając zawałowi serca i udarowi mózgu. Dodatkowo **tłuszcze trans** obniżają stężenie „dobrego” cholesterolu HDL, co w konsekwencji zwiększa ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca. To jednak nie koniec negatywnych skutków spożywania przetworzonych tłuszczów, zwiększają bowiem ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, są najczęstszym powodem odkładania się tkanki tłuszczowej, przede wszystkim w okolicach brzucha.

Czy **tłuszcze nasycone** są szkodliwe dla zdrowia?

W obrębie grupy **tłuszczów nasyconych** istnieją również podgrupy, które nie mają negatywnego wpływu na nasz organizm. Dla przykładu, olej kokosowy, który składa się głównie z **nasyconych kwasów tłuszczowych** wykazuje działanie prozdrowotne, między innymi przeciwwirusowe, a nawet zmniejsza ryzyko chorób serca. Masło bogate w kwas masłowy i witaminę K, nie tylko ma pozytywny wpływ na nasz organizm, ale również jest w stanie zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Większość produktów, takich jak masło, ser żółty, pełnotłuste mleko spożywane w niewielkich ilościach nie są tak szkodliwe dla naszego organizmu. Powinniśmy raczej zwracać uwagę na stopień przetworzenia żywności.

Zdrowe osoby nie muszą zupełnie eliminować z diety **tłuszczów nasyconych**, ponieważ są bardzo dobrym i przyswajalnym źródłem energii, budują błony komórkowe, umożliwiają wchłanianie się

witamin. **Tłuszcze nasycone** mogą nam szkodzić jedynie w przypadku, kiedy spożywane są w nadmiarze. Dlatego powinny stanowić maksymalnie 10% wartości energetycznej, przyjmowanej każdego dnia.