

prof. dr hab. med. Wiktor B. Szostak

## **Tłuszcze w żywieniu człowieka**

Najważniejszymi składnikami tłuszczów pożywienia są kwasy tłuszczowe. Wyróżniamy następujące grupy kwasów tłuszczowych: nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone. Te ostatnie dzielą się na kwasy omega-6 i omega-3. Każda grupa pełni nieco inną rolę w organizmie.

Kwasy tłuszczowe są ważnym źródłem energii (kalorii) dla pracujących narządów, w szczególności nasycone kwasy tłuszczowe. Spalanie kwasów tłuszczowych jest ważnym źródłem ciepła dla ogrzania organizmu. Kwasy tłuszczowe wchodzi w skład błon komórkowych wszystkich narządów ciała. Szczególnie duże znaczenie mają tu wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Kwasy tłuszczowe wywierają wpływ na metabolizm cholesterolu, czynności serca, ciśnienie tętnicze i krzepliwość krwi. Nasycone kwasy tłuszczowe podnoszą poziom cholesterolu w surowicy, a wielonienasycone kwasy obniżają ten poziom i przy tym łagodnie obniżają ciśnienie tętnicze i stabilizują krzepliwość krwi. Szczególne znaczenie mają tu kwasy omega-3, które obniżają krzepliwość i mają działanie przeciwzapalne. Z wymienionych powodów wielonienasycone kwasy tłuszczowe hamują rozwój miażdżycy.

Normy żywienia przewidują jak najniższy udział nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie. Ich obniżanie wymaga jednak zwiększenia spożycia węglowodanów lub nienasyconych kwasów tłuszczowych celem utrzymania spożycia energii (kalorii) na pożądanym poziomie. Zastępowanie nasyconych kwasów tłuszczowych wielonienasyconymi zmniejsza występowanie zawałów serca i innych powikłań miażdżycy. Natomiast zastępowanie węglowodanami przynosi małe korzyści.

W praktyce zalecane jest zastępowanie tłuszczów zwierzęcych olejami roślinnymi, szczególnie zawierającymi wielonienasycone kwasy tłuszczowe zarówno omega-6, jak i omega-3 (olej rzepakowy i olej sojowy). Zastępowanie pełnoziarnistymi produktami zbożowymi (np. chleb razowy) daje niewielkie, ale wymierne korzyści. Natomiast zastępowanie produktami z mąk oczyszczanych nie daje żadnych korzyści.