

Każdy produkt ma swoje miejsce w diecie. Aby prawidłowo wybrać, **CZYTAJ ETYKIETY!**

www.zachowajrownowage.pl

Institucja realizująca:
 Instytut Żywności i Żywienia
www.izz.waw.pl

Institucja współfinansująca



Ministerstwo
Zdrowia

Tłuszcz

Tłuszcz jest bardzo ważnym składnikiem diety. Jest on źródłem energii, niezbędnej dla wszystkich procesów życiowych. 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal energii.

Poza energią tłuszcz jest źródłem niektórych witamin: A, D, E oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), z których szczególną rolę w metabolizmie człowieka odgrywiają kwasy omega-3 i omega-6.

Kwasy tłuszczowe nasycone w dużych ilościach występują przede wszystkim w tłuszczach zwierzęcych. Człowiek może je sam wytworzyć w organizmie z różnych składników pożywienia. Wskazania dietetyczne mówią, żeby człowiek dorosły nie spożywał ich więcej niż 20 g/dzień. Nadmiar kwasów tłuszczowych nasyconych sprzyja rozwojowi niedokrwiennej choroby serca.

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone są korzystne. Ich dobrym źródłem są tłuszcze roślinne, w większej ilości występują w oleju rzepakowym i oliwie z oliwek.

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone z rodziny omega-3 i omega-6 są szczególnie ważne, ponieważ organizm sam nie potrafi ich wytworzyć, muszą być dostarczone wraz z pożywieniem. Mają one działanie ochronne dla człowieka przed rozwojem miażdżycy. Odgrywają pozytywną rolę w rozwoju układu nerwowego, więc są ważne w diecie kobiet w ciąży i karmiących. Źródłem ich są tłuszcze ryb (omega-3) i tłuszcze roślinne (omega-6), a także produkty

wzbogacane. Powinny być one dostarczane wraz z dietą w odpowiednich ilościach (nie za mało i nie za dużo) i wzajemnych proporcjach. Dlatego w dietetyce mówi się o potrzebie spożywania ryb dwa razy w tygodniu oraz o ważnej roli tłuszczów roślinnych czyli olejów i miękkich margaryn.

Dla konsumenta ważną informacją jest to, że poza tłuszczem jako składnikiem odżywczym, istnieje także pojęcie „tłuszcze” obejmujące grupę żywności – tłuszcze jadalne. Tłuszcze jadalne to np. masło, smalec, margaryna, oleje. Nazywamy je tłuszczami widocznymi. Ich spożycie można łatwiej regulować. Poza nimi w żywności występują także tłuszcze niewidoczne gołym okiem tzn. ukryte np. w parówkach czy herbatnikach.

Na opakowaniu produktu spożywczego w informacji żywieniowej podawana jest zawartość tłuszczu ogółem, a czasem także, zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych, jednonienasyconych i wielonienasyconych.

Tłuszcze jadalne są wrażliwe zarówno na temperaturę (zwłaszcza powyżej 100°C), jak też na światło. Dość łatwo mogą w czasie przechowywania lub przetwarzania ulegać psuciu. Raz zapoczątkowana reakcja psucia się tłuszczu nie może być zatrzymana np. przez umieszczenie produktu w lodówce czy zamrażalce. Dlatego nie świeże tłuszcze włożone do zamrażarki po kilku tygodniach mogą zjełczeć i nie nadają się do spożycia.

Spśród procesów kulinarnych gotowanie i duszenie nie wywołuje w tłuszczu istotnych zmian. Smażenie jest procesem mniej korzystnym pod tym względem. Oleje dobrze jest spożywać na surowo jako dodatek do surówek, warzyw gotowanych czy zup. Masło i margaryny służą do smarowania pieczywa i spożywania na surowo, dusić można potrawy z różnymi olejami, smażyć najlepiej na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek. Podczas smażenia nie można dopuścić do dymienia tłuszczu na patelni.

dr inż. Beata Przygoda,
prof. dr hab. Hanna Kunachowicz
Instytut Żywności i Żywienia

