Zdrowe tłuszcze

Zdrowe tłuszcze to oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa) i margaryny miękkie. Zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, które korzystnie wpływają na nasz organizm – obniżają stężenie cholesterolu we krwi, mają działanie kardioprotekcyjne.

Do smażenia najlepiej używać oleju rzepakowego, pozostałe lepiej stosować na zimno np. do sałatek.

Wiele osób obawia się margaryn, ze względu na rzekomą zawartość izomerów trans – pogląd ten jest niesłuszny – współczesne margaryny przeznaczone do smarowania pieczywa nie zawierają izomerów trans!

Aby dieta była zdrowa należy znacząco ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych (masło, miksy masła i margaryny, olej palmowy i kokosowy) oraz kwasów tłuszczowych typu trans. Tłuszcze trans powstają w procesach przemysłowego przetwarzania żywności. Są one bardzo szkodliwe dla zdrowia, podnoszą stężenie cholesterolu LDL, obniżają stężenie cholesterolu HDL we krwi, zwiększają insulinooporność. Ich źródłem są np. frytury, chipsy, żywność typu fast food, wyroby cukiernicze (np. wafle, batony) – te produkty zdecydowanie trzeba wyeliminować z diety.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/83#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020