

Život bez masti u ishrani nije moguć. One su izvor esencijalnih masnih kiselina koje naš organizam ne može sam da proizvede, poput linoleinske i alfa linoleinske. Iskoristljivost vitamina rastvorljivih u mastima iz hrane (A, D, E i K) je nemoguća ako masti nema u crevima.



Popravljaju ukus svakoj hrani i važne su za zdravlje. Treba ih upoznati i uživati u njima

Život bez masti u ishrani nije moguć. One su izvor esencijalnih masnih kiselina koje naš organizam ne može sam da proizvede, poput linoleinske i alfa linoleinske. Iskoristljivost vitamina rastvorljivih u mastima iz hrane (A, D, E i K) je nemoguća ako masti nema u crevima. Voli ih vaša koža, vid čine boljim, pravilan rast dece zavisi od njih. Masti su nutrijenti koje telo koristi da bi stvorilo nervno tkivo, mozak, hormone, one su sastavni deo svih naših ćelija. Telo koristi masti kao gorivo, 30% kaloriskog dnevnog unosa treba da budu masti.

Zašto onda stalno slušamo da su masti štetne

Činjenica je da su kalorične, sve vrste masti imaju istu količinu kalorija koja nije mala. Današnja ishrana sadrži, i to nije dobro, veće količine masti, te ako se unese prevelika količina hranom i ne iskoristi se kao energija, ona se taloži u masnim ćelijama i potencira gojaznost. Masna hrana se brže nagomilava u salo jer telo troši manje kalorija da je pretvori u telesnu mast. Skladištenje masti iz ugljenih hidrata i belančevina zahteva veću količinu kalorija za njihovo pohranjivanje. Masna i prekuvana hrana troši manje energije da bi se svarila od sirove ili kuvane na pari i to je dodani povod da se lakše pretvara u masne naslage. Drugo, neke vrste masti su štetnije po zdravlje. Na crnoj listi su zasićene i trans masti.

Šta su zasićene i nezasićene masti

Nezasićene masti su „dobre“, treba da budu dominantan tip masti u balansiranoj ishrani i dele se na mononezasićene i polinezasićene.

Gde se nalaze?

Mononezasićene u maslinovom, ulju uljane repice i sezamovom ulju, avokadu, koštunjavom

voću kao što je to: badem, indijski oraščići, pistaći, kikiriki ili kikiriki puter. Polinezasićene masti nalaze se u kukuruznom, ulju od semenki pamuka, suncokretovim semenkama i ulju semena lana, soji i sojinom ulju, nekim vrstama margarina, morskoj ribi i morskim plodovima. Morska hrana bogata je omega-3 masnim kiselinama. Ove masne kiseline imaju ulogu u razvoju mozga i vida kod dece kao i u očuvanju zdravog srca. Losos, sardela ili tuna su bogate omega-3 masnim kiselinama.

Višak zasićenih masti u ishrani doprinosi većem riziku od začepljenja arterija a to vodi povećanom riziku od srčanog udara i šloga. Zasićene masti povećanju holesterol i trigliceride. Nalaze se u masnom mesu, mesnim prerađevinama, proizvodima od punomasnog mleka kao što je sir, sladoled, punomasno mleko i jogurt. Hrana životinjskog porekla glavni je izvor zasićenih masti u našoj ishrani. Ali postoji i hrana biljnog porekla koja je bogata zasićenim mastima poput palminog ulja, kokosovog, kernelovog ulja, kokosovog butera. Ove namirnice široko se koriste u pakovanoj gotovoj hrani, kao što je čokoladno mleko, krekeri, biskviti, čips. Ne postoji potreba za zasićenim mastima u ishrani jer njih organizam može sam proizvesti kada je to potrebno. Ipak, ne treba ih kompletno izbegavati jer hrana poput mesa, sira i mleka sadrže važne hranljive materije, neophodne proteine, vitamine i minerale. Treba samo obratiti pažnju da ukupan unos zasićenih masti ne bude veći od 7% ukupnog kalorijskog unosa. Najbolje je ograničiti unos namirnica koje su bogate zasićenim mastima: meso, suhomesnati proizvodi, puter, šlag ili pavlaka, sladoled i druga hrana bogata životinjskim mastima.

Koliko su opasne trans masti

Trans masti, poznate i kao delimično hidrogenizovana ulja, stvaraju se u laboratoriji, na visokim temperaturama, u okviru procesa u kom se vodonik dodaje tečnom ulju kako bi ono bilo čvršće. Ima ih u nekim vrstama margarina, prženoj brznoj hrani, kao i u prerađenim namirnicama, dugotrajnim pecivima ili biskvitima, kolačima...S obzirom na kontroverzne informacije koje su dobijene u različitim medicinskim ispitivanjima, neke zemlje su odlučile da zakonski regulišu i kontrolišu sadržaj trans-masti u namirnicama. Danska je 11. marta 2003. godine postala prva zemlja u svetu koja je donela zakon o dozvoljenom sadržaju trans-masti u proizvodima. Tom zakonu podležu ulja, masti i emulzije koje ih sadrže kao kontinualnu fazu, a namenjene su ljudskoj ishrani, bilo da predstavljaju namirnicu, ili komponentu u proizvodnji hrane. Pored Danske, ovaj zakon je donet i u Švajcarskoj, Kaliforniji kao i u gradu Njujorku. U Republici Srbiji još uvek nije zakonski regulisan nivo trans-masti u namirnicama.

Sadržaj zasićenih „trans” masti proizvođači sve češće ističu na deklaracijama, a nama ostaje da se trudimo da u jednoj porciji nikada nemamo više od 0,5 grama ovih masnoća, koje osim što pomažu kancerogenezu doprinose obolevanju srca, remete metaboličke procese i funkcije esencijalnih masnih kiselina i podstiču nagomilavanje masti u organizmu.



Kako masti utiču na insulin u krvi

Ugljeni hidrati podižu nivo glukoze u krvi i stimulišu pankreas da luči insulin, međutim, masti su te koje imaju glavnu ulogu u celokupnom procesu. Sve ćelije imaju membranu koju čine dva sloja lipida ili masti, koje mogu biti dobre ili loše, u zavisnosti šta jedete. Ako su lipidni slojevi sačinjeni od dobrih masti, membrana će biti više insulin senzitivna i dozvoljavati interakciju insulina i njegovog receptora. Ovo olakšava ulaz glukoze u ćeliju i ostvarenje njene uloge kao ćelijskog goriva. Međutim, ako jedete velike količine trans-masti ili postoji disbalans u unosu omega-6 i omega-3 masti u ushrani, lipidni slojevi ćelije će biti izgrađeni od tih masti, a to vodi ka insulinskoj rezistenciji. Zato je moj predlog za poboljšanje insulinske senzitivnosti i zdravlja uopšte: konzumacija velikih doza omega-3 kiselina i mesa ribe koje imaju visok sadržaj ovih masti.

Kako da odaberem Omega-3 i Omega-6 masti?

Omega-6 masti se nalaze u velikoj količini u biljnim uljima, dakle u hrani koja nam je lako, svakodnevno dostupna, (kukuruznom, susamovom, ulju od kikirikija itd.). To za posledicu ima poremećen balans između omega-6 i omega-3 masti, dok je tokom evolucije u ishrani čoveka postojao balans u upotrebi ova dva tipa masti. Naime, ishrana je sadržala više mesa divljih životinja, a prerađene hrane nije bilo. Danas je taj odnos 15:1, ponekad čak neverovatno loših 50:1 u korist omega-6 u odnosu na omega-3 masti. Omega-6 masti nisu „loše masti“, ali same nisu dovoljno „dobre“ za insulinsku senzitivnost kao omega-3 masti. Ovaj disbalans vodi ka pojavi povećanog rizika od kardiovaskularnih oboljenja, raka, inflamatornih i autoimunih bolesti kao i dijabetesa.

Jednostavni načini da izbegnete loše masti

- Izbegavajte gotovo pripremljenu, dugotrajnu hranu kad god je to moguće. Umesto toga jedite hranu koju sami pripremate kod kuće.
- Birajte mesa bez vidljivih masnoća, mlečne proizvode od obranog mleka, suhomesnate proizvode jedite u malim količinama.
- Poželjnija ulja su maslinovo, ulje uljane repice ili suncokretovo ulje.
- Kada pravite sendviče koristite sirne namaze ili maslac u razumnim količinama.
- Roštiljanje i pečenje mesa otklanja deo suvišnih masnoća.
- Integralne žitarice, leguminoze (razne vrste pasulja, boranije, graška), voće i povrće treba da budu svakodnevno u vašoj ishrani, to su namirnice bogate vlaknima, a ona vezuju deo

masti iz creva i eliminišu ih stolicom.

- Trošite masti fizičkom akcijom, kakvom god.

napisala: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog, savetovalište za ishranu VMA, tel: 063 24 20 30