

# Maščobe v prehrani



*Živalske maščobe zamerjajte za rastlinske*

# Uvod

- **Vsako zlo je za nekaj dobro, pravijo. Tudi za maščobe velja enako, saj so lahko hkrati zaveznik in rušilec naše diete in zdravja. Vsa skrivnost je v izbiri kakovostne maščobe v pravi meri.**

# Kaj so maščobe?

- so redne sestavine dnevne prehrane
- organizem oskrbujejo z maščobnimi kislinami s holesterolom in z vitamini D, E, K in A, ki so topni v njih
- imajo v našem telesu precej pomembnih nalog.
- So koncentriran vir energije
- so sestavni del ovojníc naših celic, nudijo podporo in zaščito notranjim organom in pomagajo pri uravnavanju telesne temperature.  
Vendar zaradi njihove visoke energetske gostote vselej obstaja nevarnost prevelikega vnosa energije v telo in s tem porasta telesne teže.

# Maščobe vsebujejo naslednje vrste maščobnih kislin:

- **nasičene** ( te so zdravju škodljive),
- **enkrat nenasičene** (te znižujejo skupni holesterol v krvi)
- **večkrat nenasičene maščobne kisline** (teh telo ne zna samo narediti, ker varujejo zdravje ožilja, je oskrba z njimi nujna). Bogat **vir esencialnih maščobnih kislin** so različna rastlinska olja, olja oreščkov, semen in zrn,, ribje meso in ribje olje.

# Vrste maščobnih živil glede na izvor:

- **rastlinski izvor:** olja iz semen in plodov (olivno, koruzno, sončnično, repično, bučno,..), margarina (če ji niso dodane tudi živalske maščobe), arašidi, orehi in drugi oreščki in drugo
- **živalski izvor:** svinjska mast in ocvirki, maslo, smetane.

Na trgu se dobijo rastlinska olja z znakom varovalnega živila za srce. Vsebujejo več večkrat nenasičenih maščobnih kislin

# Zakaj je treba uživati maščobe?

- zaradi v njih topnih vitaminov **A, D, E in K.**
- Najpomembnejši je vitamin **E**  
Kot močan antioksidant varuje telo pred prostimi radikali. Tako nas ščiti pred prehitrim staranjem in pred nekaterimi vrstami raka. A vitamin lahko v zadostni količini izdelata kar naše telo, če pojemo dovolj sadja in zelenjave, bogate s provitaminom A -

# Pomen maščob

- Maščobe hrani povečajo nasitno vrednost in okus.
- Razlika v kemični sestavi rastlinskih maščob in živalskih je precejšnja. Živalske maščobe vsebujejo holesterol, visok delež nasičenih maščobnih kislin, nizek delež esencialnih maščobnih kislin ter malo vitamina E.

# Shranjevanje maščob

- Zaščito pred kvarom zagotovimo s pravilnim hranjenjem maščob.
- Najbolj jim škodujejo svetloba, zrak in višja temperatura. Zato hranimo posodo z maščobo vedno zaprto na hladnem in temnem mestu.
- Pri nakupu bodimo pozorni na rok izdelave in trajanje izdelka. Držimo se navodil na deklaraciji izdelka.



# Vsebnost maščob

- Vsak gram maščobe "skriva" devet kalorij, kar je skoraj dvakrat več kot v enaki količini ogljikovih hidratov ali beljakovin.
- Zdravstvene organizacije po svetu in pri nas priporočajo, da naj bi z maščobami pokrili največ 30 odstotkov dnevnih potreb po energiji.,
- Naša hrana lahko vsebuje največ 2 odstotka trans maščobnih kislin (v našem primeru torej štiri grame)

# Vrste maščob

- **Tropska olja** (vsebuje približno 82 % nasičenih maščobnih kislin 12 % enkrat nenasičenih in 6 % večkrat nenasičenih maščobnih kislin)
- **Kokosovo olje** (vsebuje veliki delež maščobnih kislin)
- **Rastlinska olja** (so povečini nenasičena)
- **Oljčno olje** (pretežno sestavljeno iz oleinske maščobne kisline)
- **Margarine** (Pridobivajo jih predvsem z umetnim strjevanjem rastlinskih olj)

- **Svinjska mast** (je živalskega izvora)
- **Olestra** (Je nadomestek maščobe, pri katerem so maščobne kisline namesto na glicerol - kot pri običajnih maščobah - vezane na sladkor. Encimi v črevesju ne morejo odcepiti maščobnih kislin od sladkorja, zato olestra potuje skozi telo neizkoriščena)
- **MCT olje** (spada med nasičene maščobe)

# Nasveti za uporabo maščob

- Vsekakor naj vam bo prvo vodilo jasno označen izvor olja ali masti na embalaži.
- Prednost dajte hladno stiskanim, nerafiniranim oljem ter izdelkom iz njih.
- In če hrano občasno tudi cvrete, izberite maščobo, ki je stabilnejša za obdelavo pri visoki temperaturi.
- Glede na to, da je to najverjetneje nasičena maščoba, se tisti dan izogibajte ostalih živil z visoko vsebnostjo nasičenih maščob (polnomastnih mlečnih izdelkov, mesnih izdelkov...) in svoj jedilnik dopolnite s primerno količino nenasičenih maščob. Vendar ne pozabite, tudi "zdrava" maščoba v prevelikih količinah pušča svoj davek v obliki odvečnih kilogramov.