

Słów kilka o tłuszczach

1 sierpnia 2016

Żyjemy w zwariowanym świecie, gdzie władzę totalnie przejął pieniądz.

W tym krótkim artykule stylizowanym na autowywiad, pominę sprawy koncernów, przemysłu farmaceutycznego i faktu, że zdrowy człowiek nie jest w żadnym calu rentowny. Przejdźmy więc do tematu...

Dużo się słyszy i dużo się czyta o tłuszczach roślinnych i zwierzęcych. Najśmieszniejsze w tym wszystkim jest to, że w opinii społecznej najgorsze są tłuszcze zwierzęce i oskarża się je za otyłość, zawały, choroby układu krążenia, wysoki cholesterol itp.

– Czy prawdą jest, że tłuszcze roślinne są zdrowsze od zwierzęcych?

– Częściowo tak. Nie ma nic zdrowszego niż oleje roślinne, oczywiście te, które nie są pozyskiwane z roślin modyfikowanych genetycznie, ale GMO to oddzielny temat. Warto przy olejach roślinnych dodać, iż są pożyteczne dla organizmu, ale tylko te tłoczone i spożywane na zimno.

W takich olejach jak sojowym, słonecznikowym, z pestek winogron itp. znajdują się tłuszcze wielonasycone, które mają więcej niż jedno wiązanie podwójne, a co za tym idzie łatwo się utleniają – szczególnie w wysokich temperaturach (smażenie, pieczenie itp). Powstają wtedy wolne rodniki, które uszkodzają nasze komórki, powodują stany zapalne, prowadzą do nowotworów, chorób degeneracyjnych obniżają odporność, przyspieszają procesy starzenia – mówiąc ogólnie bardzo szkodzą.

– A jak ma się sprawa z tłuszczami zwierzęcymi?

– Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, śmietana itp) są tłuszczami nasyconymi, a więc ich wiązania są już wypełnione co oznacza że nie są w stanie przyjąć atomów tlenu, czyli się utlenić i doprowadzić do powstania wolnych rodników. dlatego też dziwi mnie fakt, że współczesna dieta, którą promuje się wszędzie, gdzie to możliwe ma całkowicie inne poglądy w tym temacie.

– Czy to już koniec?

– Nie. Zajmijmy się na koniec roślinnymi tłuszczami utwardzanymi, czyli całą rodziną maseł roślinnych i margaryn, które dzielimy na twarde i miękkie. Oba zawierają szkodliwe tłuszcze trans, ale w tych miękkich podobno jest ich mniej. Niestety w Polsce nie ma obowiązku umieszczania informacji o tłuszczach trans, więc praktycznie nie wiemy co jemy. Tłuszcze trans w dużych ilościach zwiększają prawdopodobieństwo nowotworów, zwiększają ilość złego cholesterolu, mogą prowadzić do otyłości, chorób serca i układu krążenia. Warto tu jednak zwrócić uwagę na fakt, że najpewniejsze jest zwykłe masło śmietankowe, gdyż zawiera do 3% tłuszczu trans co oznacza, że jest „pewniakiem”

– Dlaczego więc propaguje się tłuszcze roślinne? Dlaczego tak mało jest opisanych i upublicznionych badań nad ich szkodliwością?

– Tłuszcze roślinne są po prostu tańsze w stosunku do tłuszczu zwierzęcych. Jak zawsze chodzi o pieniądze, a zdrowie nie jest tutaj w ogóle ważne.

Tyle w telegraficznym skrócie.

Ja już przeszedłem na masło śmietankowe i smażę na smalcu, oleje roślinne tylko na zimno. Przeczytaj, przemyśl i podejmij swoją decyzję bo zdrowie jest tylko jedno.

Autor: Adrian Budek

Nadesłano do „Wolnych Mediów”