

Andreas Jopp

Cała prawda o tłuszczach

Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3



- Tłuszcze dla mózgu
- Obniżenie ryzyka chorób serca
- Zapobieganie depresji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Andreas Jopp

Cała prawda o tłuszczach

Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3



- Tłuszcze dla mózgu
- Obniżenie ryzyka chorób serca
- Zapobieganie depresji

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Anna Chomik
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-34-1

Tytuł oryginału: Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution
Copyright © by Andreas Jopp

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszystkie rady zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone przez autorów i wydawnictwo.
Nie stanowią one jednak profesjonalnej, medycznej porady. Każdy czytelnik jest odpowiedzialny za swoje
postępowanie.

Ani autorzy, ani wydawnictwo nie ręczą za dane zawarte w książce. Wyklucza się poręczenia autorów,
wydawnictwa oraz jego pracowników za jakiegokolwiek wyrządzone szkody rzeczowe, osobiste i majątkowe.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa do nowego wydania książki.....	9
Jak żyć dłużej, stosując odpowiednie tłuszcze?	11
Tłuszcz tłuszczowi nierówny.....	21



Proste tłuszcze nienasycone	40
Oliwa – płynne złoto z Morza Śródziemnego	41
Oliwa z oliwek a zdrowe serce	42
Dodatek: jak wybrać właściwą oliwę z oliwek?	45
Jak utrzymać w zdrowiu naczynia krwionośne?	49
Wysoka zawartość tłuszczu we krwi – problem dwóch trzecich populacji Niemiec	53
Dodatek: masło bez wyrzutów sumienia	68
Dodatek: smak południa na chlebie	71
Orzechy – skoncentrowany pakiet substancji odżywczych	75
Orzechy i ich działanie obniżające cholesterol oraz prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia	78



Tłuszcze omega-6	84
Oleje roślinne bogate w kwasy linolowe – za dużo dobrego	85
Jak wpłynąć na pracę hormonów?	88
AA – kwas arachidonowy – połączenie mięsne	99



Tłuszcze a choroby autoimmunologiczne	100
Margaryna czy masło – więcej reklamy czy działania?	107
Najmniej zdrowe, ulubione margaryny Niemców	111

Roślinne kwasy tłuszczowe omega-3

Tajemnica stulatków	119
74% mniej zawałów sercowa – badania z Lyon.....	121

Dodatek: Przeciwcukrzycowe działanie nienasyconych kwasów tłuszczowych.....	132
--	------------

Wywiad z dr Michele de Lorgeril: Odżywianie śródziemnomorskie a choroby serca	136
Oleje oraz ich wytwarzanie	145

Długołańcuchowe tłuszcze omega-3

DHA – życiodajna substancja dla mózgu i nerwów....	155
Mózg ludzki składa się w 60 procentach z tłuszczu	155

Twady dysk: kwasy tłuszczowe omega-3 poprawiają pamięć	158
---	-----

ADHD – badania dowodzą deficyt omega-3	163
--	-----

ADHD – milionowy interes przemysłu farmaceutycznego.....	164
---	-----

DHA przeciwko stresowi	166
------------------------------	-----

Omega-3 a rak piersi	169
----------------------------	-----

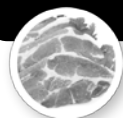
Dodatek: zastąpienie oleju tabletkami z kwasami omega-3	171
--	------------



Dodatek: cięża – inteligentne tłuszcze i ich działanie na pracę mózgu	176
Wywiad z prof. Carol Greenwood: Jak przy zastosowaniu tłuszczu utrzymać mózg w dobrej formie?	182
EPA – budulec tłuszczów dla hormonów tkankowych	191
Ryba przeciwdziała zawałom serca i udarom	193
Łagodzenie zaburzeń rytmu serca za pomocą omega-3	196
Wywiad z prof. Wernerem Richterem: kardiologzy zbyt rzadko zalecają stosowanie kwasów omega-3	198
Omega-3 obniża zbyt wysokie ciśnienie krwi	200
Dodatek: indeks HS-omega-3	203
Depresja spowodowana niedoborem kwasów tłuszczowych omega-3	207
Jak EPA zapobiega powstawaniu chorób autoimmunologicznych?	215
Telomery – zapobieganie starzeniu się przy zastosowaniu kwasów omega-3	217
Wywiad z Artemis Simopoulos: Niedobór kwasów omega-3 i jego skutek	220
Witamina E chroni nienasycone tłuszcze	225
Tłuszcze trans – zabójcze tłuszcze	230
Śmiertelne tłuszcze trans – jeden z największych skandali żywieniowych	231



Zabójcze tłuszcze – produkty, które należy bojkotować	234
Utrzymaj naczynia krwionośne w dobrej formie – zmniejsz ryzyko zachorowania na serce i choroby układu krążenia	239
Ryzyko cukrzycy a tłuszcze trans.....	244
Wywiad z prof. Erickiem Rimmem: Wyniki badań na 167000 osobach w ciągu ostatnich 14 lat	249
Tłuszcze nasycone	256
Unikaj niepotrzebnych zapychaczy tłuszczowych.....	257
Jak utrzymać szczupłą sylwetkę?	257
Dodatek: rezygnacja z posiłków składających się z sera, kielbasy i masła	265
Co sprawia, że tyjemy i chorujemy – tłuszcze czy węglowodany?.....	271
Załącznik.....	277
Źródła.....	279
Spis zdjęć.....	295
Podziękowania.....	297
O Autorze	299



Przedmowa do nowego wydania książki

Książka „W dobrej formie z tłuszczami” przez wiele miesięcy znajdowała się na listach bestsellerów magazynów Focus oraz Stern. Nawet codzienna gazeta Bild opublikowała jej fragmenty w pięciu częściach. Od pierwszego wydania książki wiele innowacyjnych, zawartych w niej faktów stało się potwierdzanych badaniami. Przede wszystkim dotyczy to kwasów omega-3, gdyż w tej dziedzinie mamy do czynienia z rewolucyjnym przełomem. Działanie kwasów tłuszczowych omega-3 na wydajność mózgu, przeciwdziałanie zanikowi masy mózgowej spowodowanego wiekiem, zastosowanie kwasów tłuszczowych omega-3 w leczeniu depresji oraz ADHD, obniżaniu prawdopodobieństwa zachorowania na choroby serca, obniżaniu ciśnienia krwi, przeciwdziałaniu powstania raka piersi, chorób zapalnych takich jak reumatyzm – wszystko to jest niemal tak fascynujące, jak dobry kryminał. Do tego istnieje także dokładny test krwi badający poziom kwasów tłuszczowych omega-3. Do nowego wydania książki dodaliśmy podtytuł: Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3.

A. Joop







Jak żyć dłużej, stosując odpowiednie tłuszcze?

Co przychodzi ci na myśl, gdy słyszysz słowo „tłuszcz”? Czy myślisz wtedy o nadwadze, brzuszku, cholesterolu, złogach tłuszczu we krwi, ale także o czymś smacznym? Warto wiedzieć, że tłuszcz tłuszczowi nierówny. Tłuszcz to coś więcej niż tylko obdarzony złą sławą sprawca tycia oraz przyczyna zachorowań układu krążenia. Tłuszcze przyczyniają się bowiem także do poprawy naszego zdrowia, co zapewne jest dla ciebie czymś zaskakującym.

Sekret długowieczności

Utrzymanie zdrowia do późnych lat życia jest prawdziwym luksusem. Zdrowie oznacza radość życia oraz energię, aktywne spędzanie czasu oraz długowieczność. Czy jest to osiągalne? Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy odpowiedź brzmi tak! Co jest sekretem ludzi długowiecznych? Dlaczego to właśnie na Krecie i w Japonii żyje najwięcej dziewięćdziesięcio- i stułatków? Dlaczego są oni sprawni także umysłowo? Nauka zajmuje się od lat poszukiwaniem odpowiedzi na to pytanie. Pewnie trudno uwierzyć, że jednym z możliwych wytłumaczeń jest tłuszcz.

Sekret długowieczności na Krecie i w Japonii to spożywanie właściwych tłuszczów.

Tłuszcz – każdy go spożywa, jednak nie każdy posiada o nim wiedzę

W przypadku żadnej innej substancji nie mamy do czynienia tak bardzo zarówno z tematyką choroby, jak i zdrowia – istnieją bowiem zdrowe tłuszcze oraz tłuszcze zabójcze. Tłuszcze stanowią w naszym pożywieniu od 35 do 40% kalorii. Jednak co tak naprawdę o nich wiemy? Większości konsumentów uważa, że tłuszcze roślinne są dobrymi tłuszczami, tłuszcze zwierzęce – złymi; oliwa z oliwek jest dobrym tłuszczem, a cholesterol działa niekorzystnie na serce. Jednak czy taka wiedza na temat substancji, która stanowi od 35 do 40 kalorii jest wystarczająca? I czy takie minimum informacji jest wciąż aktualne?

Nowe, rewolucyjne fakty o tłuszczach

- Duże ilości olejów roślinnych oraz margaryny są niezdrowe.
- Cholesterol dostarczany wraz z pożywieniem nie przyczynia się do zachorowań układu krążenia.
- Utwardzane tłuszcze roślinne podwajają ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz zwielokrotniają ryzyko zachorowań układu krążenia.
- Im bardziej tłusta ryba, tym lepiej dla mózgu i serca.
- Tłuste orzechy obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby krążenia o 40%.



Miejsce akcji: twój organizm. Co drugi Niemiec umiera z powodu zaniedbania zmiany oleju

Badania nad tłuszczami są bardzo obszerne i tak fascynujące, jak najlepszy kryminał, którego miejsce akcji to twój organizm. Dwie trzecie Niemców ma wysoką zawartość tłuszczów we krwi, a co drugi umiera na choroby krążenia! Powodem tego jest stosowanie niewłaściwych tłuszczów. Przez lata zaniedbywano zmianę oleju, która przyczyniłaby się do poprawy stanu żył. Dlatego należy sobie zadać kluczowe pytanie: czy chcielibyśmy pozostać pięć do dziesięciu lat dłużej sprawni umysłowo? Decydującą rolę w tym wypadku odgrywa tłuszcz. Dla utrzymania dobrej formy na lata warto zatem mieć ten fakt na uwadze.

Rewolucja tłuszczowa – sprawne serce przy zastosowaniu tłuszczu

Współczesna wiedza przyczyniła się do prawdziwej rewolucji tłuszczowej oraz zakończenia ogólnej panującej histerii obniżania jego zawartości. W rzeczywistości nie ma zbyt dużego znaczenia ilość spożywanego tłuszczu, ważny jest jego rodzaj.

Określone rodzaje tłuszczów są ważne dla zdrowego serca. To dzięki nim utrzymamy nasze żyły w dobrym stanie i unikniemy odkładania się w nich złogów. Tym samym wzrastać będzie również poziom zdrowych

Zamiana oleju: to nie mniejsza ilość oleju, a dobór odpowiednich tłuszczów ma znaczenie. Wybieraj posiłki bogate w tłuszcze, tak jak mieszkańcy Krety, a tym samym unikniesz chorób układu krążenia.

tłuszczów we krwi, które usuwają złoży. Są to tłuszcze, które sprawiają, że krew staje się bardziej płynna. Ich działanie można porównać do smaru, który nadaje poślizg. Inne rodzaje tłuszczów oraz substancji roślinnych mają za zadanie chronić tłuszcze przed jęłczeniem w naczyniach krwionośnych. To przede



wszystkim zjęłczale tłuszcze mają tendencję do odkłędania się. W przypadku zmiany oleju nie chodzi zatem o tłuszcz ani o beztłuszczowe odżywanie; jej celem jest wprowadzenie dobrych tłuszczów, a odstawienie złych. Taka decyzja naprawdę się opłaca. Jedynie u jednej dwudziestej mieszkańców wyspy Kreta występuje zawał serca, ponieważ poprzez tamtejszy sposób odżywania utrzymują oni swoje żyły w zdrowiu, a do tego ich posiłkom zawsze towarzyszy radość życia.

Hormony tkankowe

Nowością jest fakt, że tłuszcze są budulcami wielu organicznych hormonów tkankowych regulujących wszystkie funkcje w organizmie – od pojawiania się stanów zapalnych, po ciśnienie krwi, aż do układu odpornościowego. Hormony tkankowe działają bezpośrednio od komórki do komórki. W zależności od tego, jaki rodzaj tłuszczu spożywamy, wytwarzane są hormony albo o działaniu dobroczynnym, albo szkodliwym. Chodzi tu przede wszystkim o równowagę tłuszczową w pożywieniu. Zbyt duża ilość dostarczanych wraz z pożywieniem tłuszczów hamuje pro-

Nowością jest także, że hormony tkankowe pochodzące z dobrych tłuszczów obniżają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób zapalnych układu krwionośnego oraz rozpad komórek mózgowych.



dukcję hormonów tkankowych z innego rodzaju substancji tłuszczowych. Obecnie wiadomo już, że spożywa się za dużo tłuszczów roślinnych dawniej uważanych za zdrowe, a które zaburzają równowagę hormonów tkankowych.

Zachorowania układu krwionośnego, rozpad komórek nerwowych w mózgu oraz powstanie choroby Alzheimera uwarunkowane są zbyt dużą ilością substancji zapalnych. Z tego powodu aspiryna o działaniu hamującym zapalenia obniża prawdopodobieństwo wystąpienia zawałów serca, udarów oraz choroby Alzheimera. Dobre tłuszcze takie jak EPA pochodzące od ryb mogą również skutecznie obniżać substancje zapalne hormonów tkankowych. Właśnie dlatego warto zadbać o swoje hormony tkankowe.

Tłuszcz przyczynia się do wzrostu inteligencji oraz szczęścia

Mózg ludzki składa się w 60 procentach z tłuszczu. Już w łonie matki konkretne rodzaje tłuszczów odpowiadają za to, aby komórki mózgowe mogły tworzyć się we właściwy sposób. Decydują one także o poziomie inteligencji dziecka. Przez całe swoje życie człowiek potrzebuje tłuszczów pochodzących z pożywienia dla zapewnienia prawidłowej pracy mózgu. Przez dłuższy czas przypuszczano, że mózg wraz z wiekiem się kurczy. Od niedawna jednak wiadomo, że rośnie on przez całe życie. Stale tworzone są nowe połączenia (synapsy), które łączą wiedzę z doświadczeniem a nawet mądrością. To właśnie dla takich połączeń potrzebne są określone tłuszcze jako budulec. Tłuszcz DHA jest tłuszczem budulcowym mózgu, który utrzymuje go w sprawności. Poprawia

Dobre tłuszcze wspomagają wzrost mózgu, poprawiają przewodnictwo w komórkach nerwowych oraz korzystnie wpływają na psychikę i nastrój.

on przewodnictwo w membranach komórek mózgowych dla lepszego przepływu informacji. Widać zatem, że przyspieszenie w przekazywaniu informacji jest możliwe nie tylko w internecie i dlatego warto wspomagać swój mózg, stosując odpowiednie rodzaje tłuszczów.

Nowość: kwasy tłuszczowe omega-3 przyczyniają się do wzrostu szczęścia i przeciwdziałają powstawaniu depresji. Przekazują one sygnały do rdzeni komórkowych, pobudzając produkcję serotoniny. Jest ona przekaźnikiem nerwowym, który sprawia, że jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni. Jej poziom jest szczególnie niski w przypadku depresji. Także zachowania agresywne, takie jak ADHD u dzieci, mogą być spowodowane zbyt małą ilością dobrych tłuszczów w mózgu. Tłuszcze mózgowe działają bezpośrednio na naszą psychikę i wpływają na wszystkie nasze uczucia.

Tłuszcze obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę

Tłuszcze mają wpływ bezpośrednio na ścianki komórek oraz chronią siedemdziesiąt bilionów komórek ciała ludzkiego. Na to, jak będą one elastyczne i aktywne podczas transportu oraz jak trwale i przepuszczalne dla substancji odżywczych będą ścianki komórkowe, możemy samodzielnie wpływać poprzez dobór odpowiednich rodzajów tłuszczów. Na przykład: elastyczne ścianki komórek sprawiają, że insulina (hormon, który wprowadza cukier do komórek) pracuje prawidłowo. Z kolei sztywne ścianki komórek sprawiają, że praca insuliny jest utrudniona. Tym samym podwaja się ryzyko zachorowania na cukrzycę, nawet jeśli spożywamy jedynie niewielkie ilości przemysłowych, zabójczych tłuszczów. Z kolei dobre tłuszcze zmniejszają o połowę ryzyko zachorowania na cukrzycę.



Złe oraz zabójcze tłuszcze

Złe tłuszcze przyczyniają się do zwiększenia prawdopodobieństwa wystąpienia zawału serca, udarów, podwyższenia poziomu tłuszczu we krwi, cukrzycy, spowolnienia metabolizmu, chorób zapalnych takich jak reumatyzm czy też artretyzm, depresji oraz pogorszenia się wydajności mózgu.

Przemysłowa produkcja żywności doprowadziła do daleko sięgających zmian w składzie tłuszczów oraz chemicznego przetwarzania tłuszczów naturalnych. Większość konsumentów jednak nie zdaje sobie sprawy z ich działania na organizm oraz wpływu na zdrowie. Szkodliwe są zwłaszcza tłuszcze trans, które ukrywają się w wielu produktach żywnościowych. Czy kiedykolwiek o nich słyszałeś? Zapewne nie, gdyż producenci żywności nigdy nie podają tej informacji w składzie produktów!

Same fakty: przemysłowe, zabójcze tłuszcze są najbardziej chronioną tajemnicą przemysłu spożywczego.

Świetna forma dzięki tłuszczom

Wielu konsumentów sprawdza skład produktów żywnościowych umieszczony na opakowaniach ze względu na zawartość tłuszczu. Także większość z nas chcąc uniknąć tłuszczu, wybiera produkty o zredukowanej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Robimy tak, nie mając świadomości, jakiego rodzaju tłuszczu się przez to pozbawiamy. Korzystnego dla mózgu i serca czy też złego i zabójczego zapychacza żył.

Właśnie dlatego powinniśmy więcej dowiedzieć się o różnych rodzajach tłuszczów, szczególnie tych o obco brzmiących

Niskotłuszczowa histeria sprawiała, że pozbawiamy się także dobrych, wartościowych tłuszczów.

nazwach, takich jak omega-3, DHA (kwas dokozaheksaenowy), EPA (kwas eikozapentaenowy) oraz AA (kwas arachidonowy). To właśnie stan naszego zdrowia w dużej mierze zależy od tego, czy zaopatrujemy swój organizm w odpowiednią ilość właściwych tłuszczów, czy też zbyt często spożywamy te szkodliwe. Dlatego istotne jest to, z jakich rodzajów tłuszczów składają się nasze posiłki. Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą samochodu, którym jest twój organizm, a ty kierujesz jego przemianą materii. Twój samochód także potrzebuje oleju napędowego, zatem dlaczego pozbawiać go swojego ciała? Wcale nie musisz przy tym rezygnować z tłuszczów; chodzi jedynie o to, aby wymienić złe tłuszcze na dobre.

Dokonując wyboru podczas zakupów w supermarkecie, należy podziękować tłuszczom przemysłowym, a kierować się wyborem produktów śródziemnomorskich. Swój organizm zaopatruj we właściwe tłuszcze!

Supermarket – pułapka tłuszczowa

Najważniejszego wyboru dokonujemy już podczas zakupów w supermarkecie, gdyż to właśnie tutaj czają się największe tłuszczowe pułapki. Dlatego sam zdecyduj, co pojawi się

na twoim talerzu, a następnie dostanie się do twoich komórek. Jeśli zdobędziesz wiedzę o tłuszczach, będziesz potrafił odnaleźć te, które nie należą do grupy tak zwanych zabójców. Tym samym podstępne pułapki tłuszczowe pozostaną na półce w supermarkecie, a nie na twoim stole.

Zamiana oleju z korzyścią dla komórek

To, jak się odżywasz, można określić na podstawie zawartości tłuszczu w twoich komórkach. Takie połączenie różnych rodzajów tłuszczów wpływa na przepływ płytek krwi, aktywność



transportową ich ścianek komórkowych, przewodnictwo nerwowe, zdolność zapamiętywania mózgu oraz wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za nasz nastrój. Skład tłuszczu w naszych komórkach można zmierzyć (więcej o tym na stronie 203).

Komórki są także magazynami tłuszczu dla hormonów tkankowych. Ludzie, którzy często spożywają nasycone, utwardzane tłuszcze zwierzęce, zazwyczaj wykazują deficyt płynnych, nienasyconych tłuszczów roślinnych. Występują u nich choroby, które można wytłumaczyć tym niedoborem.

Chcielibyśmy zabrać cię w ciekawą podróż do wnętrza twojego ciała oraz siedemdziesięciu bilionów komórek, które dla niego pracują. Z pewnością nie chciałyby one zostać pokryte zjełczałym tłuszczem i na pewno potrzebują tylko produktów najwyższej jakości. Masz teraz okazję do zmiany oleju z korzyścią dla twoich komórek*.

Skutek spożywania złych tłuszczów: co drugi Niemiec umiera na choroby układu krążenia; 75% Niemców ma za wysoki poziom tłuszczu we krwi. Warto wiedzieć więcej o rodzajach tłuszczów.



* Najzdrowsze oleje najwyższej jakości można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Potok tłuszczu w naczyniach krwionośnych. Spożywamy go dwa razy więcej niż przed 200 laty. Połowę stanowią zabójcze tłuszcze.



Małymi krokami do celu

Zdrowie i właściwe odżywianie jest to proces, na który składają się małe kroki oraz ulepszenia prowadzące na właściwą drogę. Zdobывая wiedzę o wartościowych tłuszczach, a następnie wcielając ją w życie, możesz przyczynić się do poprawy swojego zdrowia oraz zadowolenia z życia. Znany filozof – Schopenhauer ujął to bardzo trafnie słowami: „Dwie trzecie radości życia stanowi zdrowie”.

U. Stums

A. J.



Tłuszcz tłuszczowi nierówny

Zawyżony i zmieniony sposób dostarczania tłuszczu

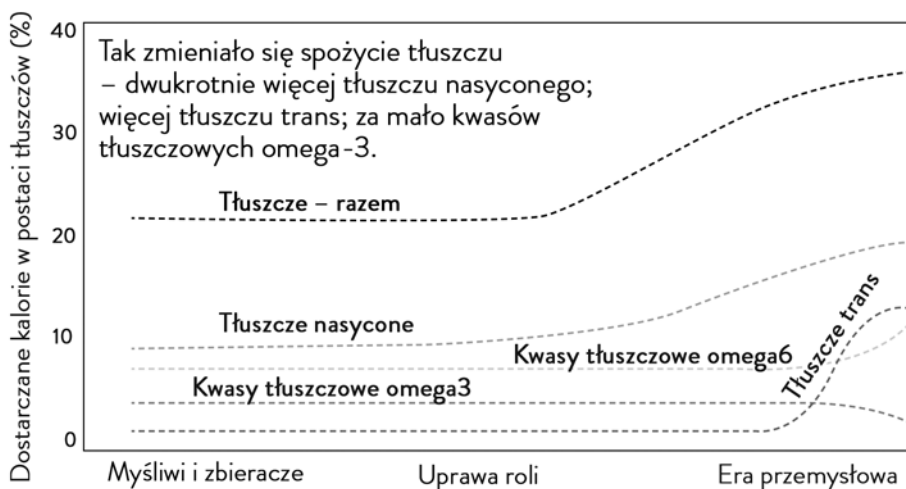
Sposób odżywiania w krajach wysokorozwiniętych uległ ogromnej zmianie w ciągu ostatnich stu lat. Spożywamy przeciętnie od 35 do 40% kalorii w formie tłuszczu. Od czasów prehistorycznych jego spożycie podwoiło się dwukrotnie. Jest to najpewniej wytłumaczenie faktu, dlaczego dwie trzecie Niemców ma zbyt wysoką zawartość tłuszczu we krwi. Ludzki metabolizm, który musi przetrawić oraz przetransportować ten tłuszcz, nie jest przystosowany do pracy z taką ilością. Nasz

materiał genetyczny różni się do nabytego układu przemiany materii od małp w 1,6 procentach. Widać zatem, że nie odbiegamy znacznie od danego nam miliony lat temu wyposażenia.

Jak zmieniało się nasze spożywanie tłuszczu?

Od dwustu lat wylewa się nadmiar tłuszczu

Na grafice poniżej widać, jak wzrastało w ciągu ostatnich stu do dwustu lat spożycie tłuszczu. Jeszcze trzysta lat temu tylko 22% kalorii pochodziło z tłuszczu. Odżywiano się wtedy produktami zbożowymi z pełnego ziarna, warzywami, roślinami strączkowymi, mlekiem, a w święta także mięsem. W dzisiejszych czasach zalewamy nasze organizmy dwa razy większą ilością tłuszczu.





Tłuszcze nasycone

Nasycone tłuszcze zwierzęce z biegiem lat wraz z rozwojem hodowli bydła stały się coraz częstszym składnikiem pożywienia. Tłuszcze nasycone zazwyczaj można poznać po tym, że występują w postaci stałej i także w organizmie ludzkim zachowują się inaczej niż tłuszcze płynne. Wyobraź sobie na przykład żyły, które będą się szybciej kurczyć poprzez stałą, tłustą powłokę. Organizm ludzki nie ma wiele pożytku z tłustego pożywienia poza pozyskiwaniem energii oraz budulcem na przykład ścianek komórkowych.

Tłuszcze nasycone mają postać stałą. Złożone są one z molekułów prostych, które ułożone są na sobie podobnie jak cegły i do siebie przywierają. Stanowią one idealną substancję budulcową. Oczywiście ich zbyt duża ilość skleja ścianki komórek oraz żył.



Tłuszcze innego rodzaju – tłuszcze trans

Około sześćdziesiąt lat temu pojawił się całkiem nowy rodzaj tłuszczu – wysoce szkodliwy tłuszcz trans. Jest on niepożądanym produktem ubocznym przemysłowego utwardzania tłuszczów roślinnych i stanowi około 2 do 10% składu margaryny, a dawniej jego wartość sięgała nawet 40%. Mimo iż wiadomo, jak szkodliwe dla zdrowia jest działanie roślinnych tłuszczów utwardzanych, stosowane są one w batonikach czekoladowych, produktach do smarowania pieczywa oraz wyrobach piekarniczych. To właśnie w tych rodzajach produktów przemysł spożywczy w Europie właściwie wcale nie zmniejszył ich ilości. Bardzo często zawartość szkodliwych tłuszczów trans w produktach żywnościowych sięga nawet do 50%. Także częściowo utwardzane tłuszcze wciąż znajdują swoje miejsce na półkach sklepowych i są stosowane przez firmy spożywcze.



Proste **tłuszcze trans** znajdują się także w organizmie nienaturalnie w postaci stałej, gdyż upłynniają się dopiero w temperaturze siedemdziesięciu stopni Celsjusza. Ten sztuczny wytwór przemysłowy zatyka membrany komórkowe, hamuje procesy metaboliczne w komórkach oraz skleja ścianki żył.

Proste tłuszcze nienasycone

Najbardziej znanym nienasyconym tłuszczem jest oliwa z oliwek. W regionie Morza Śródziemnego jest ona od lat podstawowym produktem spożywczym. Oliwa z oliwek jest najzdrowszym tłuszczem, ma działanie neutralne dla zdrowia organizmu, zwłaszcza jeśli chodzi o prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego.



Proste tłuszcze nienasycone mają postać płynną, ponieważ są bardzo elastyczne. Im bardziej nienasycony tłuszcz, tym bardziej jest on elastyczny oraz płynny.

Tłuszcze wielokrotnie nienasycone: kwasy tłuszczowe omega-6 (kwas linolowy), tłuszcz AA (kwas arachidonowy)

Spożycie tłuszczów roślinnych (kwasu linolowego) stało się popularne w latach osiemdziesiątych. Nie dotyczy to oczywiście rejonu Morza Śródziemnego, gdzie tradycyjnie od lat stosowana jest oliwa z oliwek. Spożycie roślinnych kwasów tłuszczowych omega-6 (żółtych) pochodzących z olei roślinnych takich jak olej słonecznikowy czy też margaryna roślinna wzrosło w latach sześćdziesiątych z powodu ich reklamy. Jej głównym hasłem było stwierdzenie, że margaryna jest zdrowszą alternatywą. Roślinne tłuszcze nienasycone zazwyczaj mają postać płynną, jedynie po-



przez przemysłowe utwardzanie, jak dzieje się to w przypadku margaryny, przyjmują stałą postać.

Istnieją także kwasy tłuszczowe omega-6 pochodzenia zwierzęcego. Ludzie oraz zwierzęta wytwarzają z tłuszczu roślinnego (kwas linolowy) ważny kwas arachidonowy (tłuszcz AA), jednak jego zbyt duża ilość nie jest korzystna dla zdrowia. Ponieważ spożywamy coraz więcej mięsa, tym samym dostarczamy większej ilości kwasów tłuszczowych omega-6.

Kwasy tłuszczowe omega-6 są bardzo elastyczne, gdyż są dwukrotnie nienasycone. Mają one postać płynną, nie kleją się i nie jęlczeją. Właśnie dlatego nie zatykają powłok komórkowych ani naczyń krwionośnych.

Kwasy tłuszczowe omega-3 (kwas alfa-linolowy): tłuszcz EPA, tłuszcz DHA

Istotne dla procesów życiowych dostarczanie roślinnych tłuszczów omega-3 (niebieskich) znacznie zmalało. Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdują się w orzechach, nasionach, dzikich roślinach oraz warzywach liściastych. Stosunek kwasów omega-3 do omega-6 wynosi w tych produktach jeden do jednego. Więcej o tym, dlaczego jest to tak ważne dla zdrowia naszego organizmu, możesz przeczytać od strony 85.

Poprzez uprawę zbóż oraz hodowlę bydła w naszym pożywieniu także przeważają kwasy tłuszczowe omega-6. Zboże zawiera dziesięć razy więcej kwasów tłuszczowych omega-6 (kwas linolowy) niż kwasów tłuszczowych omega-3 (kwas alfa-linolowy).

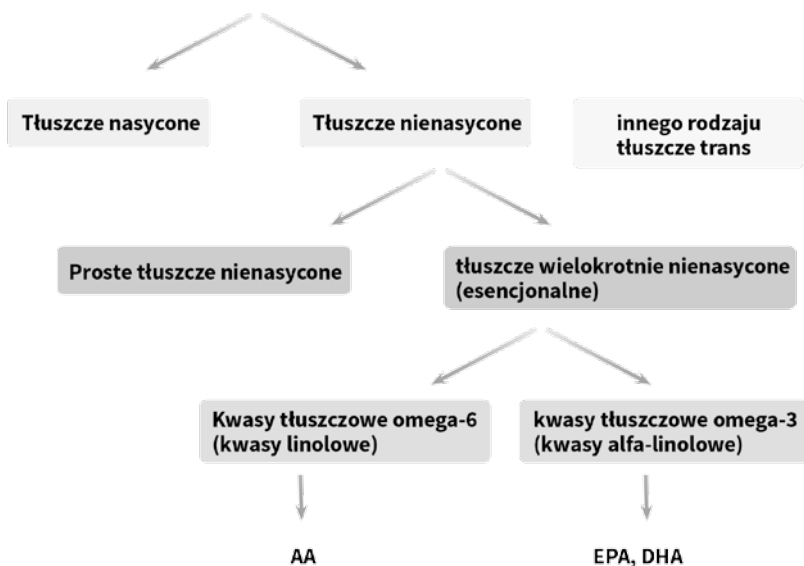
Warto dwa razy w tygodniu spożywać bogatą w kwasy omega-3 rybę morską. Z roślinnych kwasów tłuszczowych omega-3

zawartych w algach ryby wytwarzają bardzo dużo kwasów tłuszczowych omega-3 (tłuszcz DHA oraz EPA). Organizm ludzki może także wytwarzać EPA oraz DHA z roślinnych kwasów tłuszczowych omega-3, jeśli będziemy mu ich dostarczać w odpowiedniej ilości. Nasz organizm wykazuje największe niedobory tego tłuszczu, jeśli chodzi o substancje odżywcze. Chcielibyśmy przedstawić, w jak prosty sposób można odnaleźć te kwasy tłuszczowe istotne dla funkcjonowania całego organizmu oraz opisać ich wpływ na zdrowie.



Kwasy tłuszczowe omega-3 są bardzo elastyczne. Ich molekuły stykają się, a w naczyniach krwionośnych mają działanie zapobiegające ich zatykaniu. Im bardziej są one nienasycone, tym mocniej wchodzi w reakcje i dlatego wykazują duże przewodnictwo w mózgu i komórkach nerwowych.

Tłuszcze dzielą się na:





Tłuszcze nasycone

Zatkanie kwasami nasyconymi

60% tłuszczów¹, które spożywane są w dzisiejszych czasach przez Niemców, pochodzi ze zwierzęcych, nasyconych tłuszczów, takich jak wieprzowina, tłusta kielbasa, masło, zbyt tłustych produktów mlecznych takich jak śmietankowy jogurt, twaróg śmietankowy, tłusty ser żółty, śmietanka do kawy czy też tort śmietanowy. To one zalewają metabolizm zatykającym tłuszczem. Po takiej dostawie tłuszczu przez naczynia krwionośne przechodzi istna powódź, której wynikiem są złoże tłuszczowe, gdzie znajduje on swoje stałe miejsce.

Kielbasa zawiera od 35 do 49% tłuszczu; żółty ser od 40 do 70%. Do tego smarujemy pieczywo jeszcze tłustszym tłuszczem zwierzęcym. Tym samym trzykrotnie w ciągu dnia zalewamy nasze żyły tłuszczem: na śniadanie jedząc masło i kielbasę, w południe spożywając tłuste kotlety, sosy śmietanowe, kielbasy, zupy krem, frytki, a pomiędzy posiłkami tłuste, słodzone produkty mleczne, wieczorem ponownie kielbasę, żółty ser, a do tego często porcję chipsów przed telewizorem.

Po takich ucztach tłuszczowych jego poziom we krwi wzrasta na wiele godzin, a naczynia

Naczynia krwionośne zalewane są codziennie nasyconymi, przywienającymi do nich kwasami tłuszczowymi.

Tłuszcz tuczy: 25% dzieci ma nadwagę. U 75% nastolatków odkładają się złoże tłuszczowe w naczyniach krwionośnych.



krwionośne zostają zalane tłuszczową powodzią. Oznacza to jedno: chaos w procesie przemiany materii! Na tego rodzaju zjawisko nie jesteśmy po prostu odpowiednio przygotowani. Zatem jeśli chcesz utrzymać dobrą formę, postaraj się odciążyć swoje naczynia krwionośne i nie dostarczać im tak ogromnych ilości tłuszczu.

Zbyt duża ilość tłuszczów nasyconych przyczyną tycia

Sto gram tłuszczu z tłustej kielbasy i żółtego sera zawiera dwa razy więcej kalorii niż sto gram węglowodanów pochodzących z owoców, warzyw i białka. Poza tym tłusty ser żółty i kielbasa posiadają zbyt małą pojemność (ciężar objętościowy) oraz nie mają błonnika, a to sprawia, że nie syca. Tym samym w żołądku nie pojawiają się bodźce rozciągające i sygnał sytości nadchodzi zbyt późno. Tłuszcz znajduje swoje miejsce na biodrach i brzuchu, gdyż każdego dnia dostarczanych jest od 100 do 200 kalorii za dużo, a rocznie daje to dodatkowe kilogramy na wadze. Statystyki pokazują, że co drugi Niemiec ma nadwagę, a co czwarte dziecko jest za grube. Do tego liczba otyłych dzieci w ciągu ostatnich dwudziestu lat zwiększyła się czterokrotnie. Przyczyną tego nie jest oczywiście sam tłuszcz, ale także węglowodany oraz zbyt duże ilości cukru. Wystarczy poobserwować na ulicy ludzi z nadwagą. Z pewnością któryś z nich to kandydat do zawału serca, jeszcze inny to przyszły cukrzyk, a kolejni to nieodpowiednio odżywiające się dzieci. Skutkiem spożywania tłuszczów nasyconych oraz nadwagi są zawsze cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi, choroby układu krążenia, zapalenie stawów. Choroby te przybrały nieomal rozmiar epidemii i stanowią ogromną



pułapkę dla naszego zdrowia, dlatego należy unikać spożywania szkodliwych substancji.

Aerobik dla zwierząt hodowlanych

Dziki zwierzę upolowane przez człowieka prehistorycznego zawierało jedynie 3% tłuszczu. Obecnie zwierzę hodowane w stajni zawiera od 20 do 25% tłuszczu. Idealny byłby zatem dla nich trening fitness lub jogging w celu zrzucenia zbędnych kilogramów, wytworzenia mięśni oraz podwyższenia zawartości białka w mięsie. Dzikizna jest mięsem najbardziej ubogim w białko. Zawsze należy wybierać mięso od zwierząt, które były hodowane na wolnym wybiegu. Oznacza to, że się poruszały. Postaraj się zrezygnować ze spożywania mięsa zwierząt hodowlanych w stajniach, bez ruchu. Zamiast tłustych gatunków mięsa wybieraj chudą dzikiznę oraz drób z wolnego wybiegu*.

Dzikizna zawiera więcej tłuszczów nienasyconych

Wraz z biegiem lat zmieniło się coś jeszcze: zawartość tłuszczu w mięsie. Zwierzęta dziko żyjące jedzą rośliny bogate w kwasy omega-3, mech i paproć. Wskutek tego w ich mięsie znajduje się więcej tłuszczów nienasyconych. Bydło hodowane w stajni posiada dwa razy więcej tłuszczów nienasyconych w mięsie i tylko jedną szóstą tłuszczów nienasyconych w stosunku do tego, co znajduje się w mięsie z dziko żyjących. Mięso, które upolował człowiek epoki kamienia, było znacznie zdrowsze dla żył oraz

* Wiele ciekawych informacji odnośnie innych zagrożeń związanych z konsumpcją mięsa wyjawia dr Hans-Ulrich Grimm „Mięso pełne kłamstw”. Ta i inne publikacje Autora do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

komórek; posiadało mniej tłuszczów nasyconych a więcej ważnych dla życia tłuszczów nienasyconych. Wraz z biegiem czasu wzrastało spożycie tłuszczów nasyconych, a malało spożycie kwasów tłuszczowych nienasyconych, takich jak omega-3.

Warto wiedzieć

Obecnie w mięsie znajduje się więcej tłuszczów nasyconych. Procentowe różnice w zawartości tłuszczu w mięsie dzikiego bawoła oraz bydła hodowanego w stajni²:

Tłuszcz ogółem:

Dziki bawół 3%

Bydło ze stajni 25%

Tłuszcze nasycone:

Dziki bawół 10%

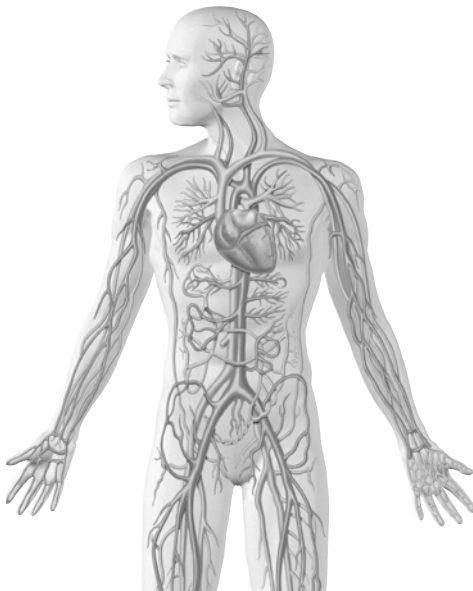
Bydło ze stajni 20%

Tłuszcze nasycone hamują nasz układ transportujący

W krwi ludzkiej wędruje każdego dnia poprzez nasz układ transportujący o długości 240 000 kilometrów tłuszcz nasycony. Arterie i żyły stopniowo pokrywają się i skleją poprzez stały, zwierzęcy tłuszcz. Niewiarygodnym jest fakt, że 5% dziesięciolatków wykazuje znaczne uszkodzenia w naczyniach krwionośnych. W wieku osiemnastu lat dwie trzecie młodzieży ma już złogi tłuszczu w naczyniach krwionośnych! Tym samym stają się oni przyszłymi kandydatami do zawału. Przez następne



dwadzieścia do trzydziestu lat życia stopniowo poprzez błędne odżywianie ich żyły będą pokrywać się tłuszczem; rocznie zmiana będzie miała wartość od 1 do 2%. W momencie gdy żyły zostaną pokryte w siedemdziesięciu procentach, ludzie ci zaczną odczuwać bóle w klatce piersiowej (angina pectoris), a ciśnienie krwi ulegnie zwiększeniu. Wyobraź sobie, że twoje żyły przypominają ogrodowy szlauch, który powoli się zacieśnia. Ciśnienie wzrasta im bardziej jest on przyciskany. Dwadzieścia milionów Niemców ma wysokie ciśnienie krwi, co stanowi duże zagrożenie dla prawidłowej pracy serca. Często zdarza się także, że kawałek złoju tłuszczu odrywa się wewnątrz żyły i tym samym całkowicie uniemożliwia dopływ tlenu do serca (co prowadzi do zawału) lub do mózgu (co prowadzi do udaru). Co drugi Niemiec umiera na choroby układu krążenia. W dużej mierze spowodowane jest to spożywaniem złych rodzajów tłuszczu.



Twój wiek określa stan 240 000 kilometrów żył. Zawał serca nie jest wyrokiem. Żyły zacieśniają się rocznie o dwa procent, dlatego usuń z jadłospisu ich zapychacze. Dzięki dobrym tłuszczom każdego dnia będziesz młodszy.

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

