

Zdrowe tłuszcze i ich zastosowanie



Opis wskazówki

Nie wszystkie tłuszcze są szkodliwe dla zdrowia. Najbardziej wartościowe dla organizmu są tłuszcze nienasycone. „Dobre tłuszcze” znajdziesz w takich produktach jak: orzechy, ryby, awokado czy olej kokosowy.

Zdrowe tłuszcze w orzechach

Orzechy są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3, wielu witamin i minerałów, dzięki czemu ich spożywanie wpływa korzystnie na pamięć i koncentrację. Szczególnie cenny jest zawarty w orzechach włoskich kwas alfa-linolowy, który przyczynia się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu we krwi.

Zdrowe tłuszcze w rybach

Ryby są bardzo zdrowym elementem diety. Mięso ryb przewyższa pod względem wartości odżywczych wołowinę, wieprzowinę i drób. Dlatego ryby powinny pojawiać się w naszym codziennym menu jak najczęściej. Dostarczają wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 są tłuste ryby morskie – łosoś, śledź czy makrela. A w tym przypadku tłuste wcale nie oznacza niezdrowe.

Zdrowe tłuszcze w awokado

To owoc pełen wartości odżywczych. Jest bogaty w jednonienasycone tłuszcze, które budują zdrowie serca i pomagają obniżyć ciśnienie krwi. Awokado zawiera dużo przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki, opóźniają proces starzenia oraz przeciwdziałają nowotworom.

Zdrowe tłuszcze w oleju kokosowym

Olej kokosowy zawiera cenne witaminy – B2, B6, C i E, a także potas, wapń, magnez, fosfor, cynk, sód, żelazo i kwas foliowy. Jest bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe, w tym kwas laurynowy. Wzmacnia układ immunologiczny, wspomaga wchłanianie witamin, minerałów, aminokwasów oraz składników odżywczych, działa antybakteryjnie, antywirusowo, zmniejsza stany zapalne oraz wspiera gojenie i naprawę uszkodzonych tkanek, spowalnia procesy starzenia się skóry. W kuchni jest idealny do smażenia, a to dzięki dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, które się nie utleniają.