

Τα καλά, τα κακά και τα τρανς λιπαρά στη διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αντίθετα με όσα πιστεύουμε, δεν είναι όλα τα λιπαρά κακά και επιβλαβή για τον οργανισμό μας. Υπάρχουν λιπαρά που είναι απαραίτητο να συμπεριλαμβάνουμε στη διατροφή μας για να είμαστε πιο υγιείς.

Τα είδη των λιπαρών

Μπορεί να τα λέμε όλα «λιπαρά», ωστόσο διακρίνονται σε κατηγορίες οι οποίες έχουν περισσότερα ή λιγότερα υγιεινά χαρακτηριστικά. Τα λιπαρά χωρίζονται στα κορεσμένα, τα ακόρεστα, τα πολυακόρεστα και τα τρανς λιπαρά.

Τα κορεσμένα λιπαρά είναι σε στέρεα μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Τα βρίσκουμε σε τροφές όπως το κόκκινο κρέας, το χοιρινό, το βούτυρο, το τυρί και τα πλήρη γαλακτοκομικά.

Τα ακόρεστα λιπαρά είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου και βρίσκονται στο αβοκάντο, τους ξηρούς καρπούς και σπόρους και στο ελαιόλαδο.

Τα πολυακόρεστα λιπαρά είναι υγρά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος και στερεοποιούνται όταν παγώσουν. Βρίσκονται στο καλαμποκέλαιο, στο ηλιέλαιο και σε ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η ρέγκα και η πέστροφα.

Τα τρανς ή υδρογονωμένα λιπαρά βρίσκονται σε έτοιμα γλυκίσματα, ζύμες, μπισκότα, μαργαρίνες και άλλα λιπαρά αλείμματα.

Ποια λιπαρά να προτιμάμε;

Τα καλά για τον οργανισμό μας λιπαρά είναι τα ακόρεστα και τα πολυακόρεστα, τα οποία περιέχουν τα πολύτιμα λιπαρά οξέα (ω3, πινολενικό οξύ, συζευγμένο λινολεϊκό οξύ) που συμβάλουν στην προστασία του οργανισμού από την οξείδωση και από τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Επιπλέον, βοηθούν στον έλεγχο του βάρους ενώ συμβάλουν στην καλή λειτουργία των ματιών και του εγκεφάλου.

Τα κορεσμένα και τα τρανς λιπαρά είναι αυτά που οι ειδικοί μας συμβουλεύουν να αποφεύγουμε, ενώ τα τρανς είναι τα χειρότερα. Η κατανάλωση και των δύο αυτών κατηγοριών λιπαρών σχετίζονται με καρδιοπάθεια, αυξημένα επίπεδα κακής χοληστερόλης και μειωμένα επίπεδα της καλής, ενώ συμβάλουν σε φλεγμονές, διαβήτη και άλλα προβλήματα υγείας.

Παρόλα αυτά, ακόμη και για ανθρώπους που καταναλώναν ή και συνεχίζουν να καταναλώνουν κορεσμένα λιπαρά, υπάρχουν καλά νέα. Σε μελέτη μετά-ανάλυσης που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Plos One, ο επικεφαλής συγγραφέας της καθηγητής Jeff Volek αναφέρει πως «μια πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες διατροφή οδηγεί τον οργανισμό στην καύση των αποθηκευμένων κορεσμένων λιπαρών». Το αποτέλεσμα από την υιοθέτηση μιας τέτοιας διατροφής για ένα διάστημα ήταν πως μειώθηκαν οι παρενέργειες των κορεσμένων λιπαρών στην υγεία.

Αυτό όμως δεν σημαίνει πως μπορούμε να καταναλώνουμε χωρίς σκέψη τα κορεσμένα λιπαρά. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Διατροφής και Δίαιτας θα πρέπει να προσλαμβάνουμε το 20-35% των θερμίδων μας από καλά λιπαρά, να καταναλώνουμε περισσότερα ω3 λιπαρά οξέα και να κρατάμε στο ελάχιστο την πρόσληψη κορεσμένων και τρανς λιπαρών.

Πηγή: capital.gr