

# JEDZMY TŁUSTO

Droga młodzieży, dziś problem dobrego „paliwa” czyli zdrowego odżywiania się a nie ma zdrowia bez tłuszczu bo tam rozpuszczone są witaminy A, D3, E oraz K2 MK – 7 od których zależy nasza odporność, obieg wapnia czyli dobry stan a w tym elastyczność...gęstość kości...wiele innych bo aż 70 % procesów w naszych ludzkich organizmach jest tłuszczozależnych, np. nasze myślenie, efektywna praca mózgu czyli uczenie się! Ważne by były to dobre, zdrowe tłuszcze...Poczytajcie...



Dieta tłuszczowa bazuje na dużej ilości tłuszczu i białka. Takie menu ogranicza apetyt i zmniejsza wydzielanie insuliny. Dzięki temu chudniesz bez wyrzeczeń. Kilogram tkanki tłuszczowej to magazyn około 7000 kcal. Teoretycznie, jeśli będziesz jeść średnio o 20 kcal dziennie więcej, to w ciągu 25 lat **możesz przytyć nawet 25 kg**. W ten sposób ze szczupłego nastolatka zamieniasz się w otyłego 45-latkę. 20 kcal to niewiele, a przecież w rzeczywistości jedzeniowe grzeszki są zwykle duże większe.

Dlaczego mimo wszystko większość z nas aż tak bardzo nie tyje? Najnowsze badania wykazują, że otyłość to skutek **zaburzenia równowagi hormonalnej**, a nie kalorycznej.

W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że za tycie odpowiedzialna jest insulina, czyli hormon, którego zadaniem jest kontrolowanie poziomu cukru we krwi. Insulina **produkowana jest przez trzustkę**, jeszcze zanim zaczniesz jeść. Jej wydzielanie pobudza samo myślenie o jedzeniu. Po pierwszych kęsach wydziela się więcej insuliny, a gdy glukoza z posiłku zaczyna zalewać krwioobieg jeszcze więcej.

Niewielka część glukozy jest natychmiast przetwarzana na potrzebną organizmowi energię. Resztę komórki mięśniowe magazynują w postaci glikogenu, a **komórki tłuszczowe w formie tłuszczu**.

Insulina wydzielana jest głównie w reakcji na **spożywane węglowodany**. Organizm robi to, aby utrzymać poziom cukru we krwi pod kontrolą (nie za wysoki i nie za niski). Dlatego, jeśli chcesz schudnąć, musisz przede wszystkim obniżyć poziom insuliny i ograniczyć jej wydzielanie. Dzięki temu wykorzystasz tkankę tłuszczową jako źródło energii.

## Winne węglowodany

To, czy rodzisz się ze skłonnością do tycia, jest poza twoją kontrolą. Jednak te predyspozycje mogą być wzmacniane przez węglowodany, które zjadasz. Nie wszyscy tyją jedząc węglowodany. Nie wszystkie produkty je zawierające są równie tuczące. Najgorsze są te, które mają największy **wpływ na poziom insuliny**.

Należą do nich przede wszystkim produkty:

- z mąki rafinowanej (chleb, bułki, ciastka, płatki, makaron),
- węglowodany płynne (piwo, soki owocowe, napoje gazowane),
- produkty skrobiowe (ziemniaki, ryż, kukurydza).

Rozwiązanie? Ogranicz węglowodany do minimalnych ilości, **spożywaj głównie tłuszcze i białka**. To **najważniejsza zasada diety tłuszczowej**.

### **Dieta tłuszczowa - na czym polega?**

Jeśli w trakcie diety odchudzającej ograniczysz przede wszystkim tłuszcz (a to częsta porada) to będziesz jeść więcej węglowodanów, które tuczą. Nie tylko dieta się nie sprawdzi, ale w dodatku **stale będziesz głodny**. Jeśli ograniczysz tylko węglowodany, zawsze gdy poczujesz głód możesz zjeść więcej białka i tłuszczu, ponieważ one nie mają wpływu na magazynowanie tkanki tłuszczowej.

Chcesz schudnąć szybko i skutecznie? Zredukuj ogólną liczbę węglowodanów do **mniej niż 20 g dziennie**. Na diecie tłuszczowej najlepiej sprawdza się zasada „karmienia na żądanie”. Jedz zawsze wtedy, gdy poczujesz głód, a przestawaj jeść, gdy będziesz syty.

### **Produkty**

Które produkty są zalecane na diecie tłuszczowej? Bazę jadłospisy stanowią:

- wołowina,
- jagnięcina,
- wieprzowina (w tym także bekon),
- baranina,
- cielęcina,
- drób,
- ryby i owoce morza.

W przypadku wędlin **uważnie czytaj etykiety** i do diety włączaj tylko te o niewielkiej zawartości węglowodanów. Jajek można jeść...hmmm...15 żółtek dziennie ale tylko 2 białka.

Nie unikaj tłuszczu! Jeżeli na obiad przygotujesz chude białe mięso np. piersi kurczaka czy indyka dodaj do nich oliwę z oliwek, która pozwoli na zachowanie właściwych **proporcji między białkiem i tłuszczem**. Codziennie w menu powinny znaleźć się dwie szklanki różnych sałat, a także pozostałe warzywa (jedna szklanka surowych). Później, zależnie od efektów, ich ilość może wzrastać. Możesz też zjadać do 100 g sera (poza serami topionymi) dziennie.

Dozwolone dodatki:

- śmietana do 4 łyżek,
- majonez do 4 łyżek,
- oliwki do 6 sztuk,
- 1/2 awokado,
- sok z cytryny do 4 łyżek,
- sos sojowy do 4 łyżek.

Dozwolone są również wszystkie tłuszcze i oleje oraz masło. Zalecana jest oliwa z oliwek i olej arachidowy. Należy unikać margaryny i innych uwodornionych olejów, które są źródłem **szkodliwego tłuszczu trans**.

Cukier **pod inną nazwą** też tuczy. Sprawdzaj etykiety i **wystrzegaj się**:

- sacharozy,
- dekstrozy (cukier gronowy),
- fruktozy,
- maltozy,
- laktozy,
- glukozy,
- miodu,
- syropu z agawy,
- syropu kukurydzianego,
- syropu klonowego.
  
- Efekty

Zazwyczaj samo ograniczenie spożycia węglowodanów daje spektakularne efekty odchudzające. Po 2 tygodniach stosowania diety tłuszczowej możesz być nawet **o 6 kg lżejszy**.

Może się jednak okazać, że w pewnym momencie waga zatrzyma się na pewnym poziomie i nie będzie spadać dalej. Rozwiązaniem jest ograniczenie ilości węglowodanów (poniżej 20 g) oraz unikanie produktów, które mogą **stymulować wydzielanie insuliny** (np. napojów gazowanych light, nabiału, kawy, orzechów).

Chudniesz w zadowalającym tempie? Po kilku tygodniach możesz wprowadzić z powrotem do diety produkty węglowodanowe, których ci najbardziej brakowało i obserwować, jak reaguje na nie twój organizm.

Tłuszcze należą do odżywczych składników pożywienia, dostarczają organizmowi związków niezbędnych do rozwoju oraz utrzymania zdrowia i pełnią w organizmie funkcje istotne dla podtrzymania życia. Są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych: linolowego i linolenowego, oraz witamin A, D, E i K. Stanowią również źródło energii niezbędnej do życia organizmu oraz wykonywania codziennych zajęć, pracy zawodowej i aktywności ruchowej (1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal).

**Obecność tłuszczów w pożywieniu jest niezbędna, zwłaszcza w przypadku wykonywania ciężkiej pracy fizycznej.** Natomiast staje się szkodliwa, jeśli prowadząc tzw. siedzący tryb życia, lubimy spożywać produkty zawierające duże ilości tłuszczów. Dochodzi wówczas do zachwiania równowagi energetycznej naszego organizmu i nadmiar niewykorzystanej do pracy energii będzie zamieniany w przemianach metabolicznych w tłuszcz i magazynowany w tkance tłuszczowej jako materiał zapasowy (źródło energii na czas głodu).

Wydaje się więc, że **tłuszcz z pożywienia jako źródło energii jest potrzebny tylko wtedy, kiedy tę energię potrafimy wykorzystać w naszym codziennym życiu.** Tłuszcze pełnią również w ustroju funkcje strukturalne i budulcowe. Odpowiednia warstwa tkanki tłuszczowej wokół

narządów wewnętrznych w jamie brzusznej (np. nerek, żołądka) tworzy rodzaj rusztowania utrzymującego je w odpowiednim położeniu.

Człowiek potrzebuje także pewnych ilości cholesterolu pokarmowego (zalecana podaż 200–300 mg/d). Cholesterol jest składnikiem strukturalnym wszystkich błon komórkowych i śródkomórkowych. W tkance nerwowej wchodzi w skład otoczki mielinowej, jest również istotnym składnikiem lipoprotein osocza. Jest ponadto prekursorem wielu składników steroidowych, kwasów żółciowych, hormonów steroidowych kory nadnerczy i hormonów gruczołów płciowych. Jest również wytwarzany w organizmie, głównie w wątrobie (jako cholesterol endogeny). Również zawartość w pożywieniu człowieka kwasów tłuszczowych nasyconych (SAFA) ma decydujący wpływ na stężenie cholesterolu w surowicy krwi (działają one hipercholesterolemicznie, zwiększają zawartość cholesterolu we krwi). Cholesterol to rodzaj opatrunku i np. przy oparzeniach jego poziom wzrasta do 1000 mg/d! Zbijanie go chemicznie jest bardzo niebezpieczne a organizm i tak zaraz wytworzy to co ubyło. Nadmiar to objaw. Trzeba sprawdzić przyczynę i nią się zająć.

Tak więc za zdrowe tłuszcze można uznać wszystkie, które są spożywane w ramach dziennego zapotrzebowania.

## **Źródła zdrowych tłuszczów w Twojej diecie:**

### **Ryby**

Tłuste ryby morskie, takie jak **śledź, łosoś, makrela czy tuńczyk są doskonałym źródłem kwasów omega-3**. Kwasy te zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, działają przeciwzapalnie, korzystnie wpływają na rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi oraz ograniczają ryzyko [depresji](#). **Zaleca się spożywać 100–150 g ryb 2–3 razy w tygodniu**. Najlepiej podawać ryby grillowane lub pieczone w piekarniku.

### **Awokado**

Jeden owoc zawiera stosunkowo niewielką liczbę kalorii (100 g – 160 kcal) i prawie 11 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych – MUFA. Awokado jest ponadto dobrym źródłem potasu, fosforu, żelaza i witaminy E.

Najlepiej dodać awokado do kanapki lub sałatki bądź przygotować meksykański sos – guacamole. Podstawę sosu stanowi awokado, do którego dodaje się limonkę, zapobiegającą jego ciemnieniu, oraz sól. W zależności od upodobań można dodać pomidory, paprykę chili, cebulę, kolendrę lub czosnek. Awokado jest także doskonałym dodatkiem do past z tuńczykiem lub łososiem.

### **Nasiona**

**Pestki dyni i słonecznika czy ziarna sezamu zawierają kwasy tłuszczowe, które wpływają na zmniejszenie stężenia cholesterolu**. Uważa się, że tłuszcze roślinne są zdrowsze niż tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Zaleca się ograniczyć spożycie tłustego mięsa i wędlin, pełnotłustych produktów nabiałowych, a w szczególności gotowych posiłków typu fast food. Warto sprawdzać na etykiecie, ile tłuszczu i jaki jego rodzaj zawiera dany produkt. Może to ułatwić ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i wyeliminowanie kwasów tłuszczowych trans.

## Orzechy

Orzechy laskowe, włoskie czy migdały korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy. W badaniu PREDIMED wykazano, że u osób przestrzegających zasad diety śródziemnomorskiej, do której włączono mieszankę orzechów (15 g orzechów włoskich, 7,5 g orzechów laskowych i 7,5 g migdałów), zmniejsza się częstość występowania pierwotnego punktu końcowego ([zawał serca](#), [udar mózgu](#) lub zgon z przyczyn sercowo-naczyniowych) aż o 28% w porównaniu z grupą kontrolną, którą stanowiły osoby jedynie ograniczające ilość tłuszczu w diecie.

Z kolei w czasopiśmie „International Journal of Epidemiology” opublikowano wyniki badania, które wskazują, że u osób, które spożywały co najmniej 10 g orzechów dziennie, ryzyko zgonu z powodu: chorób neurodegeneracyjnych, chorób układu oddechowego, [nowotworów](#) oraz przyczyn sercowo-naczyniowych było o odpowiednio 47, 39, 21 i 17% mniejsze niż u osób niespożywających orzechów. Za takie korzystne działanie odpowiedzialne są właśnie nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik pokarmowy, kwas foliowy, witamina E oraz liczne składniki mineralne (potas, wapń, magnez).

## Oliwa z oliwek

**Oliwa z oliwek jest najczęściej stosowanym tłuszczem w diecie śródziemnomorskiej.** Badania epidemiologiczne wskazują na istotny związek pomiędzy jej spożyciem a małą zapadalnością na choroby cywilizacyjne. Ten korzystny wpływ wynika z dużej zawartości w oliwie kwasu oleinowego i licznych antyoksydantów. Ponadto dostarcza ona wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-6.

Spożywanie oliwy z oliwek wpływa na zmniejszenie stężenia w surowicy krwi cholesterolu całkowitego i frakcji LDL, markerów zapalenia, substancji zwiększających krzepliwość krwi oraz na zwiększenie stężenia cholesterolu frakcji HDL. Naturalne antyoksydanty, które zawiera oliwa z oliwek, a do których zalicza się: fenole, sterole, karotenoidy, skwalen i tokoferol, chronią organizm przed niekorzystnymi skutkami powodowanymi przez wolne rodniki, których nagromadzenie w organizmie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Najcenniejsza jest oliwa z oliwek *extra virgin*. Cechuje ją najwyższa jakość i największa ilość korzystnych składników odżywczych. Ma zielonkawe zabarwienie, delikatny zapach i specyficzny, lekko ostry smak.

## Ciemnozielone warzywa

Ciemnozielone warzywa, takie jak szpinak, jarmuż i brukselka są dobrym źródłem kwasów omega-3. Staraj się jeść codziennie 500–700 g warzyw. Wiosna i lato to czas na świeże warzywa, natomiast w miesiącach zimowych nie można zapominać o mrożonkach.

## Jajka

Jajka są dobrym źródłem białka. Dodatkowa korzyść to fakt, że gotowane jajko dostarcza tylko około 3,8 g tłuszczu, w tym około 1,7 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych – MUFA.

Spożycie jajek dotychczas budziło kontrowersje z uwagi na dużą zawartość cholesterolu pokarmowego (jedno jajko dostarcza około 140 mg cholesterolu pokarmowego). Jednak **badania**

**przeprowadzone wśród populacji zdrowej, u osób bez zwiększonego ryzyka sercowo-naczyniowego, wskazują na korzystny wpływ spożycia 2–3 jajek dziennie na parametry lipidowe.** Efekt ten obserwuje się przy jednoczesnym zmniejszeniu udziału nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie.

Wśród osób z zespołem metabolicznym lub cukrzycą typu 2 konsumpcja jajek także okazała się korzystna – nawet 2 jajka dziennie nie wpływały na zwiększenie stężenia cholesterolu LDL. Ponadto u spożywających jajka osób z zespołem metabolicznym czy cukrzycą typu 2 zaobserwowano zmniejszenie parametrów zapalnych we krwi.

### **Mielone siemię lniane**

Nasiona lnu charakteryzują się dużą zawartością kwasów tłuszczowych omega-3, zbliżoną do ich zawartości w rybach. Ponadto siemię lniane zawiera błonnik pokarmowy rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie, witaminę E, cynk oraz przeciwutleniacze, takie jak flawonoidy.

Mielone siemię lniane warto włączyć jako dodatek do zrównoważonej diety. Można je wykorzystywać do posypania sałatki, dodać do owsianki lub do past przygotowanych na bazie roślin strączkowych. Z dodatkiem siemienia można ponadto wypiekać doskonałe na podwieczorek ciasteczka.

### **Nasiona roślin strączkowych**

Wśród nasion roślin strączkowych szczególnym składem wyróżnia się soja, zawierająca [białko](#) i duże ilości (około 18–20%) tłuszczu. Dzięki tak dużej zawartości tłuszczu soja może być wykorzystywana do produkcji oleju. 100 g suchych nasion soi zawiera około 11 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Wartościowe są także stanowiące dobre źródło tych kwasów kiełki soi.

### **Nasiona roślin strączkowych**

Wśród nasion roślin strączkowych szczególnym składem wyróżnia się soja, zawierająca [białko](#) i duże ilości (około 18–20%) tłuszczu. Dzięki tak dużej zawartości tłuszczu soja może być wykorzystywana do produkcji oleju. 100 g suchych nasion soi zawiera około 11 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Wartościowe są także stanowiące dobre źródło tych kwasów kiełki soi.

### **Masło**

Masło gości na polskich stołach praktycznie od zawsze. To nic innego jak tłuszcz jadalny pochodzenia naturalnego, który wytwarzany jest ze śmietany mleka krowiego. W większości składa się z nasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin. Masło prawdziwe ma zazwyczaj kolor kremowy lub jasnożółty i można wykonać je w domu.

### **Smalec**

Smalec jest tłuszczem zwierzęcym. W ostatnich latach był uznawany za niezdrowy tłuszcz zwierzęcy, który powinien być wyeliminowany z diety. Obecnie smalec powraca do łask i coraz częściej jest **polecany przez dietetyków**.

Smalec był podstawowym pożywieniem w tradycyjnej kuchni słowiańskiej i germańskiej. Często jest wzbogacany przez takie składniki jak: sól, rozdrobnione mięso, cebulę, skwarki, jabłko.

Tak więc polecam bo 70 % procesów w organizmie jest tłuszczozależnych...Powtarzam się:-)...ale od tego co jemy zależy jak się czujemy...czy jesteśmy zdrowi...odporni...mamy energię...chęć do życia...czy za dużo nie ważymy a to obniża, między innymi, naszą samoocenę...jesteśmy wolniejsi...mniej zdrowi...a tego nikt (chyba) nie chce...Polecam zdrowe odżywianie się...minimalizację cukrów...węglowodanów i sięganie po jaja, najlepiej na surowo albo gotowane maksymalnie 4 minuty, masło, smalec...tłuste ryby...orzechy...a ostrzegam przed margarynami!...Ciężko z początku się przestawić...tyle pokus...ale jak się uda, to już będzie z tego sposób na życie/styl życia a nagrodą zdrowie, ładna sylwetka...wysoki poziom energii i inne:- )...Zachęcam Was do „tankowania” do „baków” zdrowego, wydajnego „paliwa premium” czyli do tak zwanej „diety wojowników” w przeciwieństwie do diety opartej na węglowodanach...cukrach...zwanej „dieta niewolników”...Sami wybierzcie:-)

Arkadiusz Kędzior za: <https://polki.pl/dieta-i-fitness/odchudzanie,dieta-tluszczowa,10030084,artykul.html>, <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/136300,9-zrodel-zdrowych-tluszczow-w-twojej-diecie,8>