

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Lista tłuszczów niezbędnych w zdrowej diecie



Tłuszcze są często uważane za wrogów zdrowego odżywiania, ale okazuje się, że wiele z nich zapewnia nam nieocenione korzyści zdrowotne, przedstawione w najnowszym wydaniu magazynu „Food Technology”.

Specjaliści tłumaczą, że oleje roślinne i zawarte w nich kwasy tłuszczowe mogą poprawiać sprawność psychiczną i rozwój mózgu, pomagać w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, dobroczynnie działać na serce, oczy, a nawet nastrój.

Za najważniejsze z punktu widzenia naszego zdrowia autorzy artykułu uznali dziewięć substancji:

1. Kwasy tłuszczowe omega-3: nienasycone kwasy tłuszczowe, związane m.in. z rozwojem mózgu, funkcjami poznawczymi, utrzymaniem dobrej kondycji narządu wzroku, ochroną przed demencją i depresją. Powszechnie znany jest również ich dobroczynny wpływ na serce.

2. Kwas pinolenowy: jeden z najpowszechniej występujących kwasów wielonienasyconych, pozyskiwany z orzeszków piniowych. Badania kliniczne wykazały, że istotnie pomaga w kontrolowaniu masy ciała, poprzez hamowanie apetytu i zapewnianie uczucie sytości.

3. Sprzężony kwas linolowy (CLA): związek z grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych. Naturalnie występuje w tłuszczu mleka krowiego, a także produktach mlecznych i mięsie pochodzącym od zwierząt przeżuwających. Pomaga obniżyć zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie, zwiększając jednocześnie masę mięśniową. Przypuszcza się także, że ma działanie antynowotworowe.

4. Olej lniany: wyjątkowo bogate źródło kwasów omega-3, omega-6 i omega-9, które przyczyniają się do utrzymywania dobrej kondycji serca i układu krążenia, a także wykazują działanie przeciwzapalne.

5. Olej konopny: olej pochodzący z nasion konopi. Zawiera optymalne proporcje kwasów omega-6 i omega-3 oraz jest bogaty w witaminy K i E.

6. Olej rybi: bogate źródło kwasów omega-3. Obniża poziom trójglicerydów i cholesterolu, przeciwdziała zaburzeniom krążenia i miażdżycy. Ma także wpływ na rozwój mózgu, procesy neurologiczne i funkcje poznawcze.

7. Olej rzepakowy: badania wykazały, że dieta bogata w olej rzepakowy przyczynia się do poprawy parametrów stężenia cukru we krwi u chorych na cukrzycę typu 2, a zwłaszcza osób z podwyższonym ciśnieniem krwi.

8. Olej sojowy: zawiera wysokie stężenia flawonoidów, lecytyny, steroliny i witaminy E. Wpływa korzystnie na przemianę materii oraz reguluje poziom cholesterolu we krwi. Udowodniono, iż pomaga chronić przed zapaleniami i chorobami układu krążenia, za to wzmacnia układ odpornościowy.

9. Olej kokosowy: ma dobroczynny wpływ na skórę. Łagodzi podrażnienia, przyspiesza procesy gojenia, nawilża, działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybicznie. Według niektórych badań może przyspieszać spalanie najbardziej niebezpiecznego dla zdrowia tłuszczu brzuszego.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22320.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami](#)

nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy