

# Exista grasimi sanatoase?

Articol de: anca axenia

Lipidele sau grasimile sunt o sursa majora de energie pentru organismul uman, insa nu e singura si, in plus, o cantitate prea mare de grasimi in dieta este daunatoare. Sistemul circulator este cel mai afectat, deoarece nivelul crescut al lipidelor din sange (in special al colesterolului) contribuie la cresterea incidentei accidentelor vasculare si a numarului de infarcturi cardiace.

Tot adevarat este si faptul ca atunci cand este vorba de grasimi, acestea sunt puse la zid si se discuta in termeni foarte categorici. Se pierde insa din vedere un capitol important din istoria nutritiei umane si anume epoca Paleolitica, cand sursa principala de alimente era vanatul.

Nu trebuie uitat asadar faptul ca aceste grasimi, in functie de structura si originea lor aduc o serie de beneficii sanatatii. Daca grasimile ar fi atat de periculoase organismului uman, atunci evolutia acestuia ar fi fost cu totul alta iar celulele si tesuturile nu ar mai fi continut acest tip de grasimi.

Asadar grasimile au rol important si sunt parte esentiala a intregului organism, ca de exemplu:

1. fac parte din structura fosfolipidelor ce compun membrana celulara;
2. sunt sursa de energie;
3. actiune anticancerigena si rol in catabolismul fibrelor in colon: acidul butiric;
4. agenti anti-fungici, antimicrobiali si antivirali: acidul caprilic si acidul lauric;
5. nu creste nivelul colesterolului sanguin si are efecte benefice asupra factorilor de risc trombogenici si aterogenici: acidul stearic;
6. sunt componente esentiale ale laptelui matern: acidul oleic si acidul palmitic.

Ca si surse de grasimi sanatoase la indemana tuturor pot fi mentionate nucile, migdalele, pestele, uleiul de masline sau din samburi de struguri, etc. Atunci cand iti planifici meniul saptamanal, nu uita sa iei in calcul si

pestele. Acesta este un aliment miraculos, de mare varietate ca gust si textura, bogat in proteine de calitate biologica superioara, vitamine liposolubile (vitaminele A si D), minerale si mai ales sarac in grasimi saturate si colesterol.

In plus, cu valoarea sa energetica scazuta, pestele este un aliment perfect pentru dieta de scadere ponderala; chiar si pestele mai gras este indicat pentru cantitatea mare de acizi grasi omega 3 pe care-i furnizeaza, substante cu rol terapeutic in numeroase afectiuni. De asemenea, fructele de mare sunt recomandate pentru mineralele esentiale pe care le contin: fier, zinc, iod si seleniu. Nu trebuie uitate nici scoicile care sunt gustoase, hranitoare si au reputatie de afrodisiace.

Studiile clinice releva faptul ca persoanele care au consumat peste in mod regulat si-au diminuat riscul bolii coronariene cu 50%. Apoi nucile sunt un aliment concentrat, foarte sanatos si nutritiv, insa este important sa se consume cu moderatie, datorita continutului lor mare de grasimi si implicit calorii.

Continutul in nutrienti a 100 g de nuci este de 15 g proteine, 10 g carbohidrati, 5 g de fibre si 2 g de minerale. Este bine stiut faptul ca nucile contine o buna sursa de proteine vegetale, acizi grasi esentiali, minerale si vitamine (complexul de vitamine B) si acid folic. Trebuie remarcat faptul ca grasimile pe care nucile le contin sunt polinesaturate, adica sunt grasimi care cresc componenta benefica a colesterolului (HDL).

Ideal este ca nucile sa se consume in forma lor naturala, neprajite si nesarate. In acest fel si aminoacizii esentiali constituinti isi mentin proprietatile terapeutice. Consumul rational de nuci (cateva la o masa) nu conduc la obezitate, ci ajuta organismul sa isi mentina echilibrul.

Taguri articol: grasimi, Sistemul circulator, lipide, minerale,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

