



Tłuszcz – wpływ na zdrowie i zawartość w produktach

Tłuszcz jest niezbędnym składnikiem diety, przede wszystkim zaś skoncentrowanym źródłem energii, jest również nośnikiem witamin A, D, E. Tłuszcz zawiera różne kwasy tłuszczowe: nasycone i nienasycone. Mogą mieć one korzystny lub szkodliwy wpływ na nasz organizm. Wszystko zależy od ich rodzaju i ilości. Prozdrowotne właściwości mają nienasycone kwasy tłuszczowe: jednonienasycone i wielonienasycone (w tym wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6). Kwasy tłuszczowe nasycone uznaje się za niekorzystne, więc ich obecność w diecie należy ograniczać, ponieważ sprzyjają rozwojowi miażdżycy i chorobie niedokrwiennej serca.

Na etykietach produktów spożywczych znajdziemy informację o ilości tłuszczu zawartej w 100 g produktu oraz o ilości kwasów tłuszczowych nasyconych. **Warto wybierać produkty, które są bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, czyli oleje roślinne, ryby i przetwory rybne, owoce morza, orzechy. Produktów o dużej zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych lepiej unikać, ich źródłem są głównie tłuszcze i produkty zwierzęce.**

Zawartość tłuszczu w przykładowych produktach:

Grupa produktu	Zawartość tłuszczu (g/100 g)
Słodycze	0-42
Wyroby cukiernicze – drożdżówki, pączki, ciastka	4-40
Świeże owoce, z wyjątkiem awokado	do 0,6
Sery żółte, pleśniowe, serki (twarożki) do smarowania	20-40
Produkty mleczne – jogurty kremowe, śmietana, śmietanka	7-36
Sery twarogowe chude i półtłuste	0-5
Przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu	0-2
Tłuste wędliny, w tym kiełbasy i wędliny podrobowe	10-50
Chude wędliny	1,2-5

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa

NIP 525-000-89-10
REGON 000288478

NATIONAL FOOD
AND NUTRITON INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771
Fax: (022) 842 11 03

izz@izz.waw.pl
www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytucja współfinansująca:

