

# Maščobe – prijatelji ali Sovražniki?

Ključ do zdravja v pravih izbirah



Maščobe so ključne za naše telo. Pomagajo pri izgradnji možganskih celic, delovanju živčnega sistema in absorpciji vitaminov.

Maščobe so esencialni del naše prehrane in igrajo ključno vlogo pri številnih telesnih funkcijah. Vendar je pomembno razlikovati med nasičenimi in nenasičenimi maščobami, saj imajo različne učinke na naše zdravje.



# NENASIČENE MAŠČOBE

Nenasičene maščobe so bistvene za optimalno delovanje telesa. Najdemo jih v rastlinskih oljih, oreščkih, semenih, avokadu in ribah. Obstajata dve glavni vrsti nenasičenih maščob: mononenasičene in polinenasičene maščobe.

- Mononenasičene maščobe: Te maščobe najdemo v oljčnem olju, avokadu, mandljih in oreščkih. Pomagajo zmanjševati raven slabega LDL holesterola in povečujejo raven dobrega HDL holesterola, kar prispeva k zdravju srca in ožilja.
- Polinenasičene maščobe: Sem spadajo omega-3 in omega-6 maščobne kisline. Omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo v mastnih ribah, lanenih semenih in chia semenih, imajo protivnetne lastnosti in so ključne za zdravje možganov ter srca. Omega-6 maščobne kisline, prisotne v rastlinskih oljih in oreščkih, so prav tako pomembne, vendar je ključnega pomena uravnotežen vnos z omega-3 maščobnimi kislinami.



# NASIČENE MAŠČOBE

Nasičene in trans maščobe, lahko negativno vplivajo na zdravje, če jih uživamo v prevelikih količinah.

- Nasičene maščobe: Te maščobe najdemo v mesu, maslu, siru in drugih mlečnih izdelkih. Prekomeren vnos nasičenih maščob lahko poveča raven LDL holesterola, kar povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni. Priporočljivo je omejiti vnos nasičenih maščob in jih nadomestiti z nenasičenimi maščobami.
- Trans maščobe: Najdemo jih v industrijsko predelanih živilih, kot so margarine, pekovski izdelki in ocvrta hrana. Trans maščobe so še posebej škodljive, saj ne le povečujejo raven LDL holesterola, ampak tudi znižujejo raven HDL holesterola. To vodi do povečanega tveganja za srčno-žilne bolezni, vnetja in druge kronične bolezni. Zaradi njihovega škodljivega vpliva je priporočljivo popolnoma izločiti trans maščobe iz prehrane.



## VPLIV NA ZDRAVJE

Uživanje nenasičenih maščob ima številne koristi za zdravje, medtem ko lahko prekomeren vnos nasičenih maščob povzroča različne zdravstvene težave.

- **Zdravje srca:** Zdrave maščobe pomagajo vzdrževati optimalno raven holesterola v krvi, kar zmanjšuje tveganje za aterosklerozo, srčni infarkt in možgansko kap. Nasprotno pa nezdrave maščobe povečujejo tveganje za srčno-žilne bolezni.
- **Možganske funkcije:** Omega-3 maščobne kisline so ključne za zdravje možganov, izboljšujejo kognitivne funkcije in zmanjšujejo tveganje za nevrodegenerativne bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen. Nezdrave maščobe lahko negativno vplivajo na možganske funkcije in povečujejo tveganje za depresijo in druge duševne motnje.
- **Vnetje:** Zdrave maščobe, zlasti omega-3 maščobne kisline, imajo protivnetne lastnosti, ki pomagajo zmanjševati kronična vnetja v telesu. Nasprotno pa nezdrave maščobe lahko povečujejo vnetje, kar prispeva k razvoju kroničnih bolezni, kot so artritis, sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni.



S pravilno izbiro in uravnoveženim vnosom maščob lahko pomembno prispevamo k boljšemu zdravju, preprečimo številne bolezni in izboljšamo splošno počutje.

## Praktični nasveti za zdrav vnos maščob:

### 1. NENASIČENE MAŠČOBE

Vključi v prehrano več oljčnega olja, avokada, oreščkov, semen in mastnih rib.

### 2. NASIČENE MAŠČOBE

Nadomesti jih z živili, bogatimi z nenasičenimi maščobami.

### 3. OMEGA-3 IN OMEGA-6

Poskrbi za ustrezno razmerje med tema dvema vrstama maščobnih kislin: Povečajte vnos omega-3 maščob iz rib in semen in omejite vnos omega-6 maščob iz rastlinskih olj.

Si želiš še bolj poglobiti znanje na tem področju in svojemu telesu nuditi, kar potrebuje? Pridruži se mi na brezplačnemu posvetu.

*Vse se začne z odločitvijo*

