

Andreas Jopp

Cała prawda o tłuszczach

Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3



- Tłuszcze dla mózgu
- Obniżenie ryzyka chorób serca
- Zapobieganie depresji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Cała prawda o tłuszczach

Andreas Jopp

Cała prawda o tłuszczach

Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3



- Tłuszcze dla mózgu
- Obniżenie ryzyka chorób serca
- Zapobieganie depresji

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Chomik
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-73-2

Tytuł oryginału: Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution
Copyright © by Andreas Jopp

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszystkie rady zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone przez autorów i wydawnictwo.
Nie stanowią one jednak profesjonalnej, medycznej porady. Każdy czytelnik jest odpowiedzialny za swoje
postępowanie.

Ani autorzy, ani wydawnictwo nie ręczą za dane zawarte w książce. Wyklucza się poręczenia autorów,
wydawnictwa oraz jego pracowników za jakiegokolwiek wyrządzone szkody rzeczowe, osobiste i majątkowe.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa do nowego wydania książki.....	9
Jak żyć dłużej, stosując odpowiednie tłuszcze?	11
Tłuszcz tłuszczowi nierówny.....	21

Proste tłuszcze nienasycone

Oliwa – płynne złoto z Morza Śródziemnego	41
Oliwa z oliwek a zdrowe serce	42
Dodatek: jak wybrać właściwą oliwę z oliwek?	45
Jak utrzymać w zdrowiu naczynia krwionośne?	49
Wysoka zawartość tłuszczu we krwi – problem dwóch trzecich populacji Niemiec	53
Dodatek: masło bez wyrzutów sumienia	68
Dodatek: smak południa na chlebie	71
Orzechy – skoncentrowany pakiet substancji odżywczych	75
Orzechy i ich działanie obniżające cholesterol oraz prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia	78

Tłuszcze omega-6

Oleje roślinne bogate w kwasy linolowe – za dużo dobrego	85
Jak wpłynąć na pracę hormonów?	88
AA – kwas arachidonowy – połączenie mięsne	99



Tłuszcze a choroby autoimmunologiczne	100
Margaryna czy masło – więcej reklamy czy działania?	107
Najmniej zdrowe, ulubione margaryny Niemców	111

Roślinne kwasy tłuszczowe omega-3

Tajemnica stulatków	119
74% mniej zawałów sercowa – badania z Lyon.....	121

Dodatek: Przeciwcukrzycowe działanie

nienasyconych kwasów tłuszczowych.....	132
--	-----

Wywiad z dr Michele de Lorgeril: Odżywianie

śródziemnomorskie a choroby serca	136
Oleje oraz ich wytwarzanie	145

Długołańcuchowe tłuszcze omega-3

DHA – życiodajna substancja dla mózgu i nerwów....	155
Mózg ludzki składa się w 60 procentach z tłuszczu	155

Twady dysk: kwasy tłuszczowe omega-3 poprawiają pamięć	158
---	-----

ADHD – badania dowodzą deficyt omega-3	163
--	-----

ADHD – milionowy interes przemysłu farmaceutycznego	164
--	-----

DHA przeciwko stresowi	166
------------------------------	-----

Omega-3 a rak piersi	169
----------------------------	-----

Dodatek: zastąpienie oleju tabletkami z kwasami

omega-3	171
---------------	-----



Dodatek: ciąża – inteligentne tłuszcze i ich działanie na pracę mózgu	176
Wywiad z prof. Carol Greenwood: Jak przy zastosowaniu tłuszczy utrzymać mózg w dobrej formie?.....	182
EPA – budulec tłuszczów dla hormonów tkankowych.....	191
Ryba przeciwdziała zawałom serca i udarom	193
Łagodzenie zaburzeń rytmu serca za pomocą omega-3.....	196
Wywiad z prof. Wernerem Richterem: kardiolodzy zbyt rzadko zalecają stosowanie kwasów omega-3.....	198
Omega-3 obniża zbyt wysokie ciśnienie krwi.....	200
Dodatek: indeks HS-omega-3.....	203
Depresja spowodowana niedoborem kwasów tłuszczowych omega-3.....	207
Jak EPA zapobiega powstawaniu chorób autoimmunologicznych?.....	215
Telomery – zapobieganie starzeniu się przy zastosowaniu kwasów omega-3.....	217
Wywiad z Artemis Simopoulos: Niedobór kwasów omega-3 i jego skutek.....	220
Witamina E chroni nienasycone tłuszcze	225
Tłuszcze trans – zabójcze tłuszcze.....	230
Śmiertelne tłuszcze trans – jeden z największych skandali żywieniowych.....	231



Zabójcze tłuszcze – produkty, które należy bojkotować	234
Utrzymaj naczynia krwionośne w dobrej formie – zmniejsz ryzyko zachorowania na serce i choroby układu krążenia	239
Ryzyko cukrzycy a tłuszcze trans.....	244
Wywiad z prof. Erickiem Rimmem: Wyniki badań na 167000 osobach w ciągu ostatnich 14 lat	249
Tłuszcze nasycone	256
Unikaj niepotrzebnych zapychaczy tłuszczowych.....	257
Jak utrzymać szczupłą sylwetkę?	257
Dodatek: rezygnacja z posiłków składających się z sera, kielbasy i masła	265
Co sprawia, że tyjemy i chorujemy – tłuszcze czy węglowodany?.....	271
Załącznik.....	277
Źródła.....	279
Spis zdjęć.....	295
Podziękowania.....	297
O Autorze	299



Przedmowa do nowego wydania książki

Książka „W dobrej formie z tłuszczami” przez wiele miesięcy znajdowała się na listach bestsellerów magazynów Focus oraz Stern. Nawet codzienna gazeta Bild opublikowała jej fragmenty w pięciu częściach. Od pierwszego wydania książki wiele innowacyjnych, zawartych w niej faktów stale było potwierdzanych badaniami. Przede wszystkim dotyczy to kwasów omega-3, gdyż w tej dziedzinie mamy do czynienia z rewolucyjnym przełomem. Działanie kwasów tłuszczowych omega-3 na wydajność mózgu, przeciwdziałanie zanikowi masy mózgowej spowodowanego wiekiem, zastosowanie kwasów tłuszczowych omega-3 w leczeniu depresji oraz ADHD, obniżaniu prawdopodobieństwa zachorowania na choroby serca, obniżaniu ciśnienia krwi, przeciwdziałaniu powstania raka piersi, chorób zapalnych takich jak reumatyzm – wszystko to jest niemal tak fascynujące, jak dobry kryminał. Do tego istnieje także dokładny test krwi badający poziom kwasów tłuszczowych omega-3. Do nowego wydania książki dodaliśmy podtytuł: Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3.

A. Joop







Jak żyć dłużej, stosując odpowiednie tłuszcze?

Co przychodzi ci na myśl, gdy słyszysz słowo „tłuszcz”? Czy myślisz wtedy o nadwadze, brzuszku, cholesterolu, złoгах tłuszczu we krwi, ale także o czymś smacznym? Warto wiedzieć, że tłuszcz tłuszczowi nierówny. Tłuszcz to coś więcej niż tylko obdarzony złą sławą sprawca tycia oraz przy- czyną zachorowań układu krążenia. Tłuszcze przyczyniają się bowiem także do poprawy naszego zdrowia, co zapewne jest dla ciebie czymś zaskakującym.

Sekret długowieczności

Utrzymanie zdrowia do późnych lat życia jest prawdziwym luksusem. Zdrowie oznacza radość życia oraz energię, aktywne spędzanie czasu oraz długowieczność. Czy jest to osiągalne? Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy odpowiedź brzmi tak! Co jest sekretem ludzi długowiecznych? Dlaczego to właśnie na Krecie i w Japonii żyje najwięcej dziewięćdziesięcio- i stułatków? Dlaczego są oni sprawni także umysłowo? Nauka zajmuje się od lat poszukiwaniem odpowiedzi na to pytanie. Pewnie trudno uwierzyć, że jednym z możliwych wytłumaczeń jest tłuszcz.

Sekret długowieczności na Krecie i w Japonii to spożywanie właściwych tłuszczów.

Tłuszcz – każdy go spożywa, jednak nie każdy posiada o nim wiedzę

W przypadku żadnej innej substancji nie mamy do czynienia tak bardzo zarówno z tematyką choroby, jak i zdrowia – istnieją bowiem zdrowe tłuszcze oraz tłuszcze zabójcze. Tłuszcze stanowią w naszym pożywieniu od 35 do 40% kalorii. Jednak co tak naprawdę o nich wiemy? Większości konsumentów uważa, że tłuszcze roślinne są dobrymi tłuszczami, tłuszcze zwierzęce – złymi; oliwa z oliwek jest dobrym tłuszczem, a cholesterol działa niekorzystnie na serce. Jednak czy taka wiedza na temat substancji, która stanowi od 35 do 40 kalorii jest wystarczająca? I czy takie minimum informacji jest wciąż aktualne?

Nowe, rewolucyjne fakty o tłuszczach

- Duże ilości olejów roślinnych oraz margaryny są niezdrowe.
- Cholesterol dostarczany wraz z pożywieniem nie przyczynia się do zachorowań układu krążenia.
- Utwardzane tłuszcze roślinne podwajają ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz zwielfokrotniają ryzyko zachorowań układu krążenia.
- Im bardziej tłusta ryba, tym lepiej dla mózgu i serca.
- Tłuste orzechy obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby krążenia o 40%.



Miejsce akcji: twój organizm. Co drugi Niemiec umiera z powodu zaniedbania zmiany oleju

Badania nad tłuszczami są bardzo obszerne i tak fascynujące, jak najlepszy kryminał, którego miejsce akcji to twój organizm. Dwie trzecie Niemców ma wysoką zawartość tłuszczów we krwi, a co drugi umiera na choroby krążenia! Powodem tego jest stosowanie niewłaściwych tłuszczów. Przez lata zaniedbywano zmianę oleju, która przyczyniłaby się do poprawy stanu żył. Dlatego należy sobie zadać kluczowe pytanie: czy chcielibyśmy pozostać pięć do dziewięciu lat dłużej sprawni umysłowo? Decydującą rolę w tym wypadku odgrywa tłuszcz. Dla utrzymania dobrej formy na lata warto zatem mieć ten fakt na uwadze.

Rewolucja tłuszczowa – sprawne serce przy zastosowaniu tłuszczu

Współczesna wiedza przyczyniła się do prawdziwej rewolucji tłuszczowej oraz zakończenia ogólnej panującej histerii obniżania jego zawartości. W rzeczywistości nie ma zbyt dużego znaczenia ilość spożywanego tłuszczu, ważny jest jego rodzaj.

Określone rodzaje tłuszczów są ważne dla zdrowego serca. To dzięki nim utrzymamy nasze żyły w dobrym stanie i unikniemy odkładania się w nich złogów. Tym samym wzrastać będzie również poziom zdrowych

Zamiana oleju: to nie mniejsza ilość oleju, a dobór odpowiednich tłuszczów ma znaczenie. Wybieraj posiłki bogate w tłuszcze, tak jak mieszkańcy Krety, a tym samym unikniesz chorób układu krążenia.

tłuszczów we krwi, które usuwają złogi. Są to tłuszcze, które sprawiają, że krew staje się bardziej płynna. Ich działanie można porównać do smaru, który nadaje poślizg. Inne rodzaje tłuszczów oraz substancji roślinnych mają za zadanie chronić tłuszcze przed jęłczeniem w naczyniach krwionośnych. To przede wszystkim zjełczałe tłuszcze mają tendencję do odkładania się. W przypadku zmiany oleju nie chodzi zatem o tłuszcz ani o beztłuszczowe odżywianie; jej celem jest wprowadzenie dobrych tłuszczów, a odstawienie złych. Taka decyzja naprawdę się opłaca. Jedynie u jednej dwudziestej mieszkańców wyspy Kreta występuje zawał serca, ponieważ poprzez tamtejszy sposób odżywiania utrzymują oni swoje żyły w zdrowiu, a do tego ich posiłkom zawsze towarzyszy radość życia.



Hormony tkankowe

Nowością jest fakt, że tłuszcze są budulcami wielu organicznych hormonów tkankowych regulujących wszystkie funkcje w organizmie – od pojawiania się stanów zapalnych, po ciśnienie krwi, aż do układu odpornościowego. Hormony tkankowe działają bezpośrednio od komórki do komórki. W zależności od tego, jaki rodzaj tłuszczu spożywamy, wytwarzane są hormony albo o działaniu dobroczynnym, albo szkodliwym. Chodzi tu przede wszystkim o równowagę tłuszczową w pożywieniu. Zbyt duża ilość dostarczanych wraz z pożywieniem tłuszczów hamuje pro-

Nowością jest także, że hormony tkankowe pochodzące z dobrych tłuszczów obniżają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób zapalnych układu krwionośnego oraz rozpad komórek mózgowych.



dukcję hormonów tkankowych z innego rodzaju substancji tłuszczowych. Obecnie wiadomo już, że spożywa się za dużo tłuszczów roślinnych dawniej uważanych za zdrowe, a które zaburzają równowagę hormonów tkankowych.

Zachorowania układu krwionośnego, rozpad komórek nerwowych w mózgu oraz powstanie choroby Alzheimera uwarunkowane są zbyt dużą ilością substancji zapalnych. Z tego powodu aspiryna o działaniu hamującym zapalenia obniża prawdopodobieństwo wystąpienia zawałów serca, udarów oraz choroby Alzheimera. Dobre tłuszcze takie jak EPA pochodzące od ryb mogą również skutecznie obniżać substancje zapalne hormonów tkankowych. Właśnie dlatego warto zadbać o swoje hormony tkankowe.

Tłuszcz przyczynia się do wzrostu inteligencji oraz szczęścia

Mózg ludzki składa się w 60 procentach z tłuszczu. Już w łonie matki konkretne rodzaje tłuszczów odpowiadają za to, aby komórki mózgowe mogły tworzyć się we właściwy sposób. Decydują one także o poziomie inteligencji dziecka. Przez całe swoje życie człowiek potrzebuje tłuszczów pochodzących z pożywienia dla zapewnienia prawidłowej pracy mózgu. Przez dłuższy czas przypuszczano, że mózg wraz z wiekiem się kurczy. Od niedawna jednak wiadomo, że rośnie on przez całe życie. Stale tworzone są nowe połączenia (synapsy), które łączą wiedzę z doświadczeniem a nawet mądrością. To właśnie dla takich połączeń potrzebne są określone tłuszcze jako budulec. Tłuszcz DHA jest tłuszczem budulcowym mózgu, który utrzymuje go w sprawności. Poprawia

Dobre tłuszcze wspomagają wzrost mózgu, poprawiają przewodnictwo w komórkach nerwowych oraz korzystnie wpływają na psychikę i nastrój.

on przewodnictwo w membranach komórek mózgowych dla lepszego przepływu informacji. Widać zatem, że przyspieszenie w przekazywaniu informacji jest możliwe nie tylko w internecie i dlatego warto wspomagać swój mózg, stosując odpowiednie rodzaje tłuszczów.

Nowość: kwasy tłuszczowe omega-3 przyczyniają się do wzrostu szczęścia i przeciwdziałają powstawaniu depresji. Przekazują one sygnały do rdzeni komórkowych, pobudzając produkcję serotoniny. Jest ona przekaźnikiem nerwowym, który sprawia, że jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni. Jej poziom jest szczególnie niski w przypadku depresji. Także zachowania agresywne, takie jak ADHD u dzieci, mogą być spowodowane zbyt małą ilością dobrych tłuszczów w mózgu. Tłuszcze mózgowe działają bezpośrednio na naszą psychikę i wpływają na wszystkie nasze uczucia.

Tłuszcze obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę

Tłuszcze mają wpływ bezpośrednio na ścianki komórek oraz chronią siedemdziesiąt bilionów komórek ciała ludzkiego. Na to, jak będą one elastyczne i aktywne podczas transportu oraz jak trwałe i przepuszczalne dla substancji odżywczych będą ścianki komórkowe, możemy samodzielnie wpływać poprzez dobór odpowiednich rodzajów tłuszczów. Na przykład: elastyczne ścianki komórek sprawiają, że insulina (hormon, który wprowadza cukier do komórek) pracuje prawidłowo. Z kolei sztywne ścianki komórek sprawiają, że praca insuliny jest utrudniona. Tym samym podwaja się ryzyko zachorowania na cukrzycę, nawet jeśli spożywamy jedynie niewielkie ilości przemysłowych, zabójczych tłuszczów. Z kolei dobre tłuszcze zmniejszają o połowę ryzyko zachorowania na cukrzycę.



Złe oraz zabójcze tłuszcze

Złe tłuszcze przyczyniają się do zwiększenia prawdopodobieństwa wystąpienia zawału serca, udarów, podwyższenia poziomu tłuszczu we krwi, cukrzycy, spowolnienia metabolizmu, chorób zapalnych takich jak reumatyzm czy też artretyzm, depresji oraz pogorszenia się wydajności mózgu.

Przemysłowa produkcja żywności doprowadziła do daleko sięgających zmian w składzie tłuszczów oraz chemicznego przetwarzania tłuszczów naturalnych. Większość konsumentów jednak nie zdaje sobie sprawy z ich działania na organizm oraz wpływu na zdrowie. Szkodliwe są zwłaszcza tłuszcze trans, które ukrywają się w wielu produktach żywnościowych. Czy kiedykolwiek o nich słyszałeś? Zapewne nie, gdyż producenci żywności nigdy nie podają tej informacji w składzie produktów!

Same fakty: przemysłowe, zabójcze tłuszcze są najbardziej chronioną tajemnicą przemysłu spożywczego.

Świetna forma dzięki tłuszczom

Wielu konsumentów sprawdza skład produktów żywnościowych umieszczony na opakowaniach ze względu na zawartość tłuszczu. Także większość z nas chcąc uniknąć tłuszczu, wybiera produkty o zredukowanej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Robimy tak, nie mając świadomości, jakiego rodzaju tłuszczu się przez to pozbawiamy. Korzystnego dla mózgu i serca czy też złego i zabójczego zapychacza żył.

Właśnie dlatego powinniśmy więcej dowiedzieć się o różnych rodzajach tłuszczów, szczególnie tych o obco brzmiących

Niskotłuszczowa histeria sprawiała, że pozbawiamy się także dobrych, wartościowych tłuszczów.

nazwach, takich jak omega-3, DHA (kwas dokozaheksaenowy), EPA (kwas eikozapentaenowy) oraz AA (kwas arachidonowy). To właśnie stan naszego zdrowia w dużej mierze zależy od tego, czy zaopatrujemy swój organizm w odpowiednią ilość właściwych tłuszczów, czy też zbyt często spożywamy te szkodliwe. Dlatego istotne jest to, z jakich rodzajów tłuszczów składają się nasze posiłki. Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą samochodu, którym jest twój organizm, a ty kierujesz jego przemianą materii. Twój samochód także potrzebuje oleju napędowego, zatem dlaczego pozbawiać go swojego ciała? Wcale nie musisz przy tym rezygnować z tłuszczów; chodzi jedynie o to, aby wymienić złe tłuszcze na dobre.

Dokonując wyboru podczas zakupów w supermarkecie, należy podziękować tłuszczom przemysłowym, a kierować się wyborem produktów śródziemnomorskich. Swój organizm zaopatruj we właściwe tłuszcze!

Supermarket – pułapka tłuszczowa

Najważniejszego wyboru dokonujemy już podczas zakupów w supermarkecie, gdyż to właśnie tutaj czają się największe tłuszczowe pułapki. Dlatego sam zdecyduj, co pojawi się

na twoim talerzu, a następnie dostanie się do twoich komórek. Jeśli zdobędziesz wiedzę o tłuszczach, będziesz potrafił odnaleźć te, które nie należą do grupy tak zwanych zabójców. Tym samym podstępne pułapki tłuszczowe pozostaną na półce w supermarkecie, a nie na twoim stole.

Zamiana oleju z korzyścią dla komórek

To, jak się odżywasz, można określić na podstawie zawartości tłuszczu w twoich komórkach. Takie połączenie różnych rodzajów tłuszczów wpływa na przepływ płytek krwi, aktywność



transportową ich ścianek komórkowych, przewodnictwo nerwowe, zdolność zapamiętywania mózgu oraz wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za nasz nastrój. Skład tłuszczu w naszych komórkach można zmierzyć (więcej o tym na stronie 203).

Komórki są także magazynami tłuszczu dla hormonów tkankowych. Ludzie, którzy często spożywają nasycone, utwardzane tłuszcze zwierzęce, zazwyczaj wykazują deficyt płynnych, nienasyconych tłuszczów roślinnych. Występują u nich choroby, które można wytłumaczyć tym niedoborem.

Chcielibyśmy zabrać cię w ciekawą podróż do wnętrza twojego ciała oraz siedemdziesięciu bilionów komórek, które dla niego pracują. Z pewnością nie chciałyby one zostać pokryte zjełczałym tłuszczem i na pewno potrzebują tylko produktów najwyższej jakości. Masz teraz okazję do zmiany oleju z korzyścią dla twoich komórek*.

Skutek spożywania złych tłuszczów: co drugi Niemiec umiera na choroby układu krążenia; 75% Niemców ma za wysoki poziom tłuszczu we krwi. Warto wiedzieć więcej o rodzajach tłuszczów.



* Najzdrowsze oleje najwyższej jakości można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Potok tłuszczu w naczyniach krwionośnych. Spożywamy go dwa razy więcej niż przed 200 laty. Połowę stanowią zabójcze tłuszcze.

Małymi krokami do celu

Zdrowie i właściwe odżywianie jest to proces, na który składają się małe kroki oraz ulepszenia prowadzące na właściwą drogę. Zdobywając wiedzę o wartościowych tłuszczach, a następnie wcielając ją w życie, możesz przyczynić się do poprawy swojego zdrowia oraz zadowolenia z życia. Znany filozof – Schopenhauer ujął to bardzo trafnie słowami: „Dwie trzecie radości życia stanowi zdrowie”.

U. Shuns

A. J.



Roślinne kwasy tłuszczowe omega-3

Mieszkańcy Kreta są jednym z tych, którzy żyją najdłużej na całym świecie, a odsetek zawałów wynosi u nich jedną dwudziestą. Przyczyniają się do tego śródziemnomorski sposób odżywiania oraz więcej kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie. W naszym sposobie odżywiania tłuszcze te praktycznie nie występują. Dlaczego badania wykazują obniżenie występowania zawałów serca na Krecie o 70%? Które oleje zawierają najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3? Jak wytwarza się oleje, nie niszcząc ich cennych składników? Na co należy zwracać uwagę podczas zakupu oleju? Jak witamina E chroni nienasycone tłuszcze w naszych żyłach?



Kwasy alfa-linolowe

– potrzebujemy ich dużo więcej

Sekret życia stulatków

Marzenie o życiu wiecznym jest tak stare jak ludzkość. Najprawdopodobniej ludzie mogą dożywać nawet 120 lat, gdy najważniejsze układy takie jak naczynia krwionośne oraz serce utrzymane są w młodym wieku oraz sprawności. Na świecie istnieją miejsca, w których ludzie żyją bardzo długo. Jest to na przykład jedna z najbardziej znanych włoskich wsi górskich – Campodimele. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zbadała, jaki jest sekret długowieczności w tym rejonie świata. Z 850 mieszkańców wsi 120 ma ponad 80 lat, 48 ponad 90 lat, a niektórzy nawet ponad 100 lat. W Niemczech mężczyźni przeciętnie żyją 74 lata i jest to od sześciu do szesnastu lat mniej.

Być zdrowym: sposób odżywiania jest dużo ważniejszy niż geny.

Na Krecie jest także wielu ludzi, którzy są bardzo starzy. W porównaniu z mieszkańcami Europy Północnej, u mieszkańców Krety liczba zawałów serca wynosi tylko jedną dwudziestą, a częstotliwość występowania raka jest mniejsza o połowę. Jaki jest ich sekret?

Czy jest to słońce, światło, spokojne życie, poprawne stosunki rodzinne, więcej radości życia, a może są to geny? Należy wykluczyć uzasadnienie genetyczne. Przodkowie obecnych mieszkańców Krety dużo wędrowali i odżywiali się według zachodnich standardów, chorowali tak często na choroby serca i układu

krążenia jak mieszkańcy Europy Północnej. Nie można zatem wytłumaczyć tego faktu dziedziczeniem. Współcześnie jesteśmy o tym przekonani, że przyczyną jest śródziemnomorski sposób odżywiania. Ludzie w Campodimele oraz na Krecie spożywają dużo owoców oraz warzyw i piją niewielkie ilości czerwonego wina. Do tego stosują oliwę z oliwek zawierającą nienasycone kwasy tłuszczowe oraz dużo kwasów alfa-linolowych, które znajdują się w zielonych warzywach liściastych oraz orzechach. Wszystkie te produkty spożywcze mają jedną cechę wspólną – zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania na jedną z trzech zabójczych chorób krajów wysokorozwiniętych: chorób serca i układu krążenia, cukrzycy oraz raka. W ten sposób poprzez właściwe odżywianie mieszkańcy Krety zapewniają sobie długowieczność.

Zawały serca praktycznie nie są znane mieszkańcom Krety

Cząsteczki krwi mieszkańców Krety zawierają wysoką ilość kwasów omega-3. Jest to dużo więcej niż u mieszkańców innych państw europejskich⁷⁷.

Kwasy tłuszczowe omega-3 (kwas alfa-linolowy) pochodzą z określonych dzikich roślin oraz zielonych warzyw liściastych.

Do sałatek stosuj więcej olejów zawierających kwasy tłuszczowe omega-3.

Występują one także w jajkach oraz mięsie zwierząt, które były hodowane na wolnym wybiegu i żywiły się dzikimi roślinami. Kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzące z ryb sprawa-

wiają, że Japończycy wykazują najniższą ze wszystkich krajów wysokorozwiniętych zapadalność na choroby serca. Do tego naród ten spożywa olej rzepakowy zawierający dużo kwasów tłuszczowych omega-3. Ponad jedną trzecią olejów roślinnych



w Japonii wytwarza się z oleju rzepakowego⁷⁸, pozostałe z oleju sojowego, który również wykazuje wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. W szczególności na japońskiej wyspie Okinawa żyje najwięcej na świecie stulatków, a zawały serca są praktycznie nieznane. Na Okinawie spożywa się bardzo tradycyjne posiłki z dużą ilością ryb.

74% mniej zawałów serca – badania z Lyon

Jeśli zatem przyczyna tego, że mieszkańcom Krety oraz Campodimel udaje się na długie lata zachować zdrowe serce, nie leży w genach, redukcji stresu ani klimacie, śródziemnomorski sposób odżywiania musi zatem także na nas tak doskonale działać. Właśnie to przetestowano w badaniach nad sercem w Lyon, zaliczanych do jednych z najciekawszych badań ostatnich lat, których rezultaty zaskoczyły przemysł farmaceutyczny. Każdy, kto jest zainteresowany profilaktyką przeciwstarzeniową swoich żył, może wiele dowiedzieć się z ich wyników. W badaniu udział wzięło 606 pacjentów, którzy doświadczyli zawału serca. Zostali oni podzieleni na dwie grupy. Pierwsza grupa zachowała dotychczasowy zachodni sposób odżywiania, druga grupa przestawiła się na dietę śródziemnomorską opartą na większej ilości owoców, warzyw, oliwy z oliwek, a przede wszystkim kwasach alfa-linolowych (tłuszcz omega-3) pochodzących z oleju rzepakowego oraz margaryny rzepakowej.

Już cztery lata później grupa „śródziemnomorska” wykazała 74% mniej przypadków śmiertelnych spowodowanych zawałami serca niż grupa odżywiająca się w zachodni sposób! Dotychczas żadne badanie nie pokazało tak spektakularnych wyników.

Przełomowe badania: trzykrotnie mniej zawałów serca dzięki śródziemnomorskiemu sposobowi odżywiania niż terapii lekami.

Leki obniżające zawartość tłuszczów we krwi zmniejszają przeciętne ryzyko śmierci w takim okresie czasu tylko o 20 do 24%⁷⁹⁸⁰. Współcześnie lekarze popełniają ogromny błąd, nie zalecając pacjentom chorującym na serce oraz mającym dolegliwości układu krążenia, przestawienia się na śródziemnomorski sposób odżywiania.

Odżywianie śródziemnomorskie: zdrowo i smacznie

Dzięki badaniom nad sercem z Lyon dowiedziono, że dieta śródziemnomorska ma pozytywne działanie nawet u pacjentów z zaawansowanymi chorobami serca i układu krążenia. Jednocześnie potwierdziły one, jak zdrowe dla serca jest tradycyjne odżywianie w regionie śródziemnomorskim. Pacjenci biorący udział w badaniu tak bardzo polubili świeżą, południową kuchnię, że po upływie czterech lat nie chcieli wrócić do dawnych nawyków i spożywania kanapek z kielbasą oraz żółtym serem. Począwszy od strony 102 można przeczytać wywiad z dr. de Lorgeril, który przeprowadził badania w Lyon.

W dużym uproszczeniu można je podsumować następującymi słowami: *Zdrowo nie „bez” ale „z” tłuszczem*. Widać zatem, że aby utrzymać dobrą formę, nie musimy przestawiać się na surowe, beztłuszczowe posiłki, warzywa, sałatki bez sosu. Chodzi o to, aby zamienić rodzaj spożywanego tłuszczu. Komu z nas nie smakuje lekka, śródziemnomorska kuchnia? Jest ona łatwa i szybka w przyrządzaniu, a do tego bardzo smaczna.



Warto wiedzieć

Odżywianie śródziemnomorskie – czynniki zdrowotne	Działanie odżywiania śródziemnomorskiego	Co powinno się jeść?
↓ Mniej tłuszczów nasyconych	Obniża poziom złego cholesterolu LDL	Mniej mięsa, kielbasy, żółtego sera, masła, śmietany oraz tłustych produktów mlecznych
↓ Mniej kwasów tłuszczowych omega-6	Mniej złych hormonów tkankowych z kwasów tłuszczowych omega-6; tłuszcze krwi są mniej podatne na oksydację	Żadnych olejów roślinnych zawierających kwas linolowy, mniej mięsa
↑ Więcej prostych nienasyconych tłuszczów	Obniża zły cholesterol LDL; tłuszcze krwi są bardziej odporne na oksydację	Więcej oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, orzechów
↑ Więcej kwasów tłuszczowych omega-3	Rozcieńcza krew, staje się ona mniej klejąca; więcej dobrych hormonów tkankowych, mniej substancji zapalnych pochodzących ze złych hormonów tkankowych	Więcej oleju lnianego, oleju z orzechów włoskich, oleju konopnego, oleju rzepakowego oraz margaryny z oleju rzepakowego, więcej ryby
↑ Więcej błonnika	Obniża zły cholesterol LDL	Więcej produktów pełnoziarnych, na przykład płatków owsianych, więcej owoców oraz warzyw
↑ Więcej witamin, pierwiastków śladowych, substancji roślinnych oraz błonnika	Chroni tłuszcze krwi przed oksydacją	Więcej owoców i warzyw

Oleje zawierające kwasy omega-3 – każdy ich potrzebuje

Zawsze przechowujemy w lodówce oleje zawierające kwasy omega-3, orzechy włoskie bez łupinki, a także siemię lniane. Są one źródłem kwasów omega-3 i powinno się je spożyć w ciągu kilku tygodni. Gdy tylko stwierdzimy, że zjełczały – oznacza to, że są zepsute i należy je wyrzucić.

Badania z Lyon zostały przeprowadzone na osobach, które przeszły zawał serca. Jednak nawet jeśli jesteśmy zdrowi, to z pewnością chcemy ten stan jak najdłużej zachować i się nim cieszyć. Jaki efekt przynosi u zdrowych ludzi w dłuższej perspektywie działanie kwasów alfa-linolowych? Czy warto przestawić się na dobry olej rzepakowy, olej z orzechów włoskich lub olej lniany? Jakie skutki miała taka zmiana u 76 000 pielęgniarek, o których już w książce wspomniano?

Na początku obserwacji nie stwierdzono u nich żadnej choroby serca ani układu krążenia. Najprawdopodobniej jest tak także obecnie w twoim przypadku. Cały sztab pracowników, profesorów z Harvardu, statystyków oraz ekspertów komputerowych analizował miliony danych o tych kobietach. Ich wynik był zaskakujący: także u pielęgniarek działanie kwasu alfa-linolowego dało wspaniałe rezultaty. W tych badaniach tłuszcz omega-3 pochodził przede wszystkim z oleju sojowego zawartego w majonezie oraz octowo-olejowych dressingach do sałatek. Po dziesięciu latach ryzyko śmiertelnego zawału serca spadło o 43% u tych badanych, które większość kwasów omega-3 dostarczały z kwasów alfa-linolowych⁸¹.

Źródło kwasów alfa-linolowych

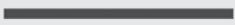
Gdybyśmy żyli w epoce kamienia, to tłuszcze omega-3 spożywali byśmy z pokarmów, które uzbieraliśmy lub upolowaliśmy: z dzikich roślin, zielonych warzyw liściastych, orzechów, dziczyzny oraz ryb. Współcześnie w społeczeństwach wysokorozwiniętych żywność ta



nie odgrywa dużej roli, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na dostarczanie naszemu organizmowi kwasów omega-3.



Nienasycone tłuszcze sprawiają, że osłonki komórkowe stają się bardziej przepuszczalne dla insuliny, przez co maleje ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Warto wiedzieć	
Produkty zawierające najwięcej kwasów alfa-linolowych (mg w 100 g)	Stosunek tłuszczów omega-6 do omega-3
Olej lniany  55 300 mg	1:4 najbogatsze źródło kwasów omega-3
Siemię lniane  16 400 mg	1:4 czterokrotnie więcej omega-3 niż omega-6; najlepsza substancja pochodzenia roślinnego
Olej rzepakowy  8 600 mg	2:1 idealny olej; głównie stabilne, proste nienasycone tłuszcze i dodatkowo tłuszcz omega-3

Olej konopny 	19 000 mg	3:1 stosowany od wieków; ciekawy orzechowy posmak dla fanów oleju
Olej z orzechów włoskich 	13 400 mg	4:1 uczta dla podniebienia
Orzechy włoskie 	7 000 mg	4:1 wartościowy pakiet antyoksydantów, witamin oraz pierwiastków śladowych i tłuszczów omega-3; mają najwięcej tłuszczów omega-3 ze wszystkich dostępnych w sprzedaży orzechów
Olej z ziaren pszenicy 	8 900 mg	6:1 olej najbogatszy w witaminę E; zapewnia stabilność nienasyconych tłuszczów
Olej sojowy 	7 600 mg	7:1 zbyt dużo dla tłuszczów omega-6; lepszy jest olej rzepakowy

Zatkane ścianki komórek a transport cukru

To, jak ważna jest zamiana oleju dla siedemdziesięciu bilionów komórek, pokazuje nam przykład transportu cukru do komórek. Warto pamiętać, że ściany komórek składają się z różnych tłuszczów. Kiedy zbyt duża ilość stałych tłuszczów nasyconych oraz tłuszczów trans zatyka ścianki komórek, proces przekazywania substancji odżywczych staje się utrudniony. Dobrze obrazuje to transport cukru do wnętrza komórek: gdy cukier nie może dostać się do środka, wzrasta jego poziom we krwi. W dłuższej perspektywie powoduje to cukrzycę, na którą choruje około



cztery miliony Niemców. Hormon insulina reguluje poziom cukru we krwi oraz transport cukru do komórek. Najnowsze badania pokazują, że dla insuliny jest dużo łatwiej zatrzymać się na ściankach komórkowych, kiedy w ich ściankach jest więcej płynnych tłuszczów nienasyconych^{82 83 84}. Dużo trudniej z kolei dostać się tam insulinie, gdy znajduje się tam więcej tłuszczów nasyconych^{85 86}. To powoduje, że dla jednakowego nakładu pracy potrzeba więcej insuliny. Trzustka musi wydzielać wtedy więcej tego hormonu dla wykonania tego samego zadania. Któregoś dnia po prostu nie da rady, zostanie uszkodzona i tym samym w organizmie rozwinie się cukrzyca.

Tłuszcze nienasycone przeciwko cukrzycy

W licznych badaniach pojawia się ten sam wniosek, że ryzyko powstania cukrzycy zostaje zmniejszone, gdy używanych jest więcej płynnych olejów⁸⁷. Jedno z badań przeprowadzono na 35 000 kobiet, które spożywały wiele tłuszczów nienasyconych i ryzyko powstania cukrzycy zmalało u nich o 20%. U pielęgniarek (o których wspomniano już kilkakrotnie) ryzyko powstania cukrzycy w ciągu czternastu lat spożywania wielu nienasyconych tłuszczów zmniejszyło się o 25%⁸⁸. Pielęgniarki, które spożywały najwięcej stałych tłuszczów trans, wykazywały przeciętnie o 31% wyższe ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Zamiana oleju a cukrzyca

Jak bardzo opłacalna jest zamiana oleju ze stałych tłuszczów na płynne, na przykład wybierając zamiast frytek naszpikowanych

tłuszczami trans lub kiełbasy z tłuszczami nasyconymi sałatę z dodatkiem tłoczonego na zimno oleju z orzechów włoskich? W przypadku pielęgniarek rezultat ten można było obliczyć: zmniejszenie stałych tłuszczów trans jedynie o 2% i zwiększenie tylko o 2% płynnych nienasyconych tłuszczów zmniejszyło ryzyko powstania cukrzycy o 40%. Gdy ilość nasyconych, stałych odzwierzęcych tłuszczów w pożywieniu została zamieniona na tłuszcze nienasycone – ryzyko zmalało o 35%. Warto zatem utrzymywać ścianki swoich czterdziestu bilionów komórek dla transportu cukru w postaci płynnej, do czego idealnie nadają się oliwa z oliwek oraz olej rzepakowy.

Zawartość tłuszczu o niczym nie informuje

Informacja o zawartości tłuszczu umieszczana na opakowaniach produktów spożywczych właściwie o niczym nam nie mówi, gdyż może chodzić zarówno o dobry, jak i zły tłuszcz. Może być to zły, utwardzany tłuszcz roślinny, tłuszcz zwierzęcy albo dobry tłuszcz nienasycony. Właśnie dlatego jedyną ważną wskazówką nie jest ta o ilości, ale o tym, z jakim rodzajem tłuszczu mamy do czynienia.

Należy zamienić stałe zapychacze tłuszczowe na tłuszcze nienasycone. Sprawi to, że ścianki komórkowe ponownie staną się czynne. Czy to nie wspaniale, że tak możemy pomóc naszym komórkom?



Warto wiedzieć

<i>Nienasycone tłuszcze zmniejszają ryzyko powstania cukrzycy</i>			
Uczestnicy badania	Okres obserwacji	Zmniejszenie ryzyka cukrzycy	Źródło
35 988 kobiet	11 lat	↓ 20% zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy u kobiet, które spożywały głównie nienasycone tłuszcze w porównaniu z kobietami, które jadły mniej tłuszczów nienasyconych	Diabetics Care ⁸⁹
84 204 kobiet	14 lat	↓ 25% mniejsze ryzyko wystąpienia cukrzycy u kobiet, które spożywały głównie nienasycone tłuszcze w porównaniu z kobietami, które jadły mniej nienasyconych tłuszczów ↓ 40% niższe ryzyko wystąpienia cukrzycy przy zamianie 2% tłuszczów trans na 2% nienasyconych tłuszczów	American Journal of Clinical Nutrition ⁹⁰

Informacja dla zdrowia

Działanie wielokrotnie nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (kwasów alfa-linolowych):

- stanowią etap wstępny do produkcji dobrych hormonów tkankowych;
- hamują zapalenia;
- upłynniają krew;
- zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca oraz układu krążenia;
- uaktywniają ścianki komórkowe;
- zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy.

Wpływ kwasów alfa-linolowych na tłuszcze krwi:

- obniżają niekorzystny cholesterol LDL;
- nie wpływają na poziom dobrego cholesterolu HDL;
- obniżają poziom trójglicerydów.

Test zdrowia

Czy dostarczasz swojemu organizmowi wystarczającą ilość kwasów alfa-linolowych?

- Czy często przyrządzasz sosy do sałatek z olejami zawierającymi kwasy omega-3 takimi jak olej rzepakowy, olej z orzechów włoskich, olej lniany, olej sojowy?
- Czy przechowujesz oleje w jasnym i ciepłym miejscu, co niszczy kwasy omega-3?
- Czy stosujesz oleje mocno przetworzone, które są pozbawione kwasów omega-3?
- Czy codziennie jesz sałatę lub/i inne zielone warzywa liściaste?



- Czy do posiłków dodajesz orzechy włoskie oraz siemię lniane?
- Czy często spożywasz ubogie w kwasy omega-3 posiłki w stołówkach lub restauracjach typu fast food i kupujesz wiele produktów gotowych?

Czy zażywane kwasy alfa-linolowe mogą mieć jakąkolwiek korzyść dla organizmu?

- Czy używasz dużo olejów zawierających kwasy omega-6 lub margarynę, które zmniejszają działanie kwasów omega-3 w organizmie?
- Czy jesz utwardzane tłuszcze roślinne trans, które hamują działanie kwasów omega-3?

Osoby o szczególnym zapotrzebowaniu:

- Czy jesteś wegetarianinem?
- Czy chorujesz na chorobę układu krążenia?
- Czy pojawiają się u ciebie dolegliwości reumatyczne w stawach?
- Czy masz suchą, łuszczącą się skórę, na której pojawiają się egzemy lub łuszczyca?
- Czy jesteś w ciąży lub karmisz?

Dodatek:

dobroczynna zamiana oleju.

Olej lniany – pełne mocy uzupełnienie omega-3 na co dzień

Zamiana oleju: już łyżeczka oleju pokrywa dzienne zapotrzebowanie na kwasy alfa-linolowe. Nieco więcej potrzebują wegetarianie, gdyż zazwyczaj poprzez spożywanie produktów zbożowych dostarczają organizmowi za dużo tłuszczów omega-6.

0,5% roślinnych tłuszczów omega-3 zawartych w DHA – najważniejszym tłuszczu mózgu jest przekształcanych. W tym wypadku nie można na nie za bardzo wpłynąć działaniem roślinnych kwasów tłuszczowych omega-3⁹¹. Dlatego jako codzienną suplementację zalecamy zażywanie kapsułek z olejem rybnym, przez co wzmocnimy także działanie DHA korzystne dla pracy mózgu. Nieco inaczej wygląda zamiana w EPA – tłuszcz dla hormonów tkankowych. Ze 100 g tłuszczów omega-3 pochodzących z oleju lnianego, organizm może wytworzyć przynajmniej pół grama EPA. Po upływie wielu miesięcy dostarczania oleju lnianego komórki wykazują wyższą zawartość kwasów tłuszczowych omega-3⁹². Właśnie dlatego polecamy każdemu – przede wszystkim wegetarianom oraz osobom, które nie jedzą ryb stałe przyjmowanie łyżki oleju lnianego dziennie. Można także przyrządzać raz, dwa razy w tygodniu sos sałatkowy z dodatkiem oleju lnianego i tym samym zachować zapasy kwasów omega-3 w komórkach dla prawidłowej pracy hormonów tkankowych. Tak też wyrównuje się proces ich wytwarzania⁹³.



Jak kupować oraz przechowywać olej lniany?

Olej lniany jest bardzo wrażliwy na działanie temperatury, światła oraz powietrza i dlatego szybko jełczeje. Podczas zakupów zwróć uwagę na informację „olej naturalny”. Oznacza ona, że olej był tłoczony na zimno i nie zawiera chemicznych dodatków, nie był podgrzewany, dezodorowany, ani także poddany jakimkolwiek innym procesom, które niszczą wrażliwe kwasy tłuszczowe omega-3. Oleje takie można dostać w sklepach ze zdrową żywnością lub produktami ekologicznymi. Olej, który nie jest przechowywany w ciemnej butelce lub którego termin przydatności ma minąć za cztery miesiące nie powinien znaleźć się w naszym koszyku. Olej lniany powinien stać w chłodziarce, gdyż tylko taki sposób jego przechowywania zapobiega niszczeniu wrażliwych kwasów alfa-linolowych!

Dodatek oleju lnianego w dressingu sałatkowym podnosi poziom zdrowych kwasów omega-3.



Test smaku

Olej lniany nigdy nie może smakować gorzko ani mieć zjełczanego posmaku. Jeśli tak jest, oznacza to, że nie był on tłoczony w sposób delikatny, tak aby ochronić wszystkie składniki lub zbyt długo stał w cieple. Najlepiej, gdy jest on tłoczony w próżni bez działania światła (na przykład dostępny w sklepach z żywnością ekologiczną Oxyguard firmy Rapunzel). Dzięki temu można uniknąć oksydacji wrażliwych kwasów tłuszczowych omega-3 w powietrzu. Ten olej lniany posiada bardzo orzeźwiający smak.

Zasadniczo olej powinien zawsze mieć roślinny posmak tej rośliny, z której został wytworzony: posmak siemienia lnianego, orzechów włoskich, oliwek, ziaren pszenicy itd. Jeśli jednak przez całe życie spożywaliśmy pozbawione smaku oraz rafinowane, wysoko przetworzone oleje to będziemy zdziwieni, że olej może posiadać swój własny smak. Napis umieszczany na opakowaniu olejów roślinnych „neutralny smak” wcale nie oznacza niczego dobrego, a jedynie mówi nam o tym, że olej został przetworzony i jest niskowartościowym produktem.

Olej lniany używaj tylko do dań podawanych na zimno. Zawsze przechowuj go w chłodnym miejscu i staraj się szybko zużyć.

Nigdy nie stosuj oleju lnianego do pieczenia lub podgrzewania! Wartościowe kwasy tłuszczowe omega-3 ulegają oksydacji i produkt traci swoją wartość.

Dressing sałatkowy – z dodatkiem cytryny lub octu balsamicznego olej lniany tworzy idealny dressing sałatkowy o świeżym smaku. Jeśli jednak nie do końca ci on odpowiada, można dodać



do niego nieco miodu. Innymi wariantami są także dressing jogurtowy oraz musztardowy.

Mieszanki olejowe – olej lniany można mieszać także z innymi olejami, jeśli jego smak jest dla nas zbyt intensywny. Delikatny posmak posiada olej z ziaren pszenicy; można dodać także oliwy z oliwek. Oleje te podwyższają zawartość kwasów tłuszczowych omega-3.



Wywiad

z dr. Michelelem de Lorgeril:

Odżywianie śródziemnomorskie a choroby serca i układu krążenia

Dr Michel de Lorgeril jest kardiologiem, a naukowo zajmuje się odżywianiem. Pracuje jako badacz na uniwersytecie w Grenoble oraz dla Narodowego Centrum Badań Naukowych (CNRS) w Paryżu. Opublikował ponad 300 artykułów w czasopismach medycznych oraz naukowych, a jego prace cieszą się uznaniem na całym świecie.

A.Jopp: Według badań nad ludnością odżywianie śródziemnomorskie chroni przed powstawaniem chorób serca oraz układu krążenia. Co tak naprawdę sprawia, że ten sposób odżywiania wykazuje ochronne działanie?

Dr de Lorgeril: Śródziemnomorski, ale także azjatycki sposób odżywiania chroni nasze serce. Jeden i drugi oparty jest na dużej ilości warzyw oraz owoców, a także stosuje się w nich niewiele tłuszczów zwierzęcych. Oprócz tego pokarmy zawierają niewiele wielokrotnie nienasyconych tłuszczów omega-6. Gdy bliżej przyjrzymy się nienasyconym tłuszczom zawartym w kuchni śródziemnomorskiej oraz azjatyckiej, to szczególnie rzuci się nam w oczy, że są one ubogie w kwasy tłuszczowe omega-6 i zawierają dość dużo kwasów tłuszczowych omega-3. Jest to bardzo ważna informacja dla naszego zdrowia. Do tego śródziemnomorski sposób odżywiania (nie azjatycki) jest bogaty w proste nienasycone tłuszcze pochodzące z oliwy z oliwek.



? Skąd właściwie pochodzą kwasy tłuszczowe omega-3 w azjatyckiej kuchni?

! W japońskiej kuchni stosuje się oczywiście dużo ryb. W Chinach, podobnie jak w całej Azji, używane są duże ilości oleju rzepakowego oraz sojowego; obydwa zawierają dużą ilość kwasów tłuszczowych omega-3.

? Dlaczego tak ważne jest unikanie tłuszczów nasyconych?

! Tłuszcze nasycone stanowią główny czynnik ryzyka powstania śmiertelnych chorób serca. Wprawdzie wciąż nie wiemy dokładnie, na czym polega szkodliwe ich działanie, ale jedno jest pewne: im więcej spożywamy, tym bardziej wzrasta poziom cholesterolu we krwi. To właśnie ten fakt pozwolił wnioskować naukowcom w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, że ważne jest zmniejszanie jego poziomu. Obniżali oni cholesterol, redukując tłuszcze nasycone jednocześnie wprowadzając do pożywienia wielokrotnie nienasycone tłuszcze z olejów roślinnych, jednak nie polepszyło to prognoz ich pacjentów cierpiących na choroby serca i układu krążenia.

? Wspomniał pan już o tym, że śródziemnomorski sposób odżywiania charakteryzuje mniejsza ilość wielokrotnie nienasyconych tłuszczów. Dlaczego jest to tak istotne?

! Faktem jest, że żadne z badań z użyciem kwasów tłuszczowych omega-6 nie mogło wskazać do tej pory lepszej prognozy dla pacjentów z chorobami serca. Olej rzepakowy oraz oliwa z oliwek są tradycyjnymi olejami i nie zawierają one dużo wielokrotnie nienasyconych kwasów tłuszczowych. W przeciwieństwie do nich, oleje pozyskiwane ze zboża i nasion, jak na przykład olej

słonecznikowy i kukurydziany, są bardzo bogate w kwasy tłuszczowe omega-6. Nie były one jednak dawniej stosowane w żywieniu; są używane dopiero od ostatnich trzydziestu lat. Ich wytwarzanie było dopiero możliwe dzięki wprowadzeniu technik przemysłowych oraz związane z produkcyjnym tłoczeniem. Nie jesteśmy wyposażeni przez ewolucję w metabolizm dużych ilości kwasów tłuszczowych omega-6, gdyż nie posiadamy do tego odpowiednich enzymów trawiących. W dzikich roślinach znajdowało się wystarczająco dużo kwasów tłuszczowych do produkcji hormonów tkankowych oraz jako budulca. Ostatnie stulecie przyniosło nam napływ tych kwasów tłuszczowych omega-6.

? Czy kwasy tłuszczowe omega-6 zwiększają oksydację tłuszczów krwi?

! Najprawdopodobniej tak. Ważnym jest, aby podkreślić, że badania nad żywnością bogatą w kwasy omega-6 nie wykazały poprawy prognozy u pacjentów.

? Konsumenci kupują wiele olejów roślinnych z informacją na butelce „bez cholesterolu”. Jest to oczywiste, gdyż rośliny nie zawierają cholesterolu, lecz wielu ludzi wnioskuje z tego, że są one dobre dla serca.

! To nieprawda. Nie ma żadnych naukowych dowodów na to, że oleje bogate w kwasy omega-6 wspomagają zdrowie serca. Chodzi tu tylko i wyłącznie o strategię marketingową.



? Debata dotycząca margaryny z olejów roślinnych a masła zmierza w tym samym kierunku. W wielu rodzajach margaryny stosunek kwasów omega-6 do omega-3 wynosi 120:1, na przykład w margarynie słonecznikowej. Co sądzi pan o tych produktach?

! Nie należy w ogóle używać tego rodzaju margaryny. Nawet jeśli chcemy obniżyć poziom cholesterolu we krwi, nie polepszy ona prognozy klinicznej.

? W Niemczech dostępna jest margaryna oliwkowa oraz margaryna omega-3 i obydwie zawierają bardzo dużo prostych nienasyconych tłuszczów. Czy masło powinno się wymienić na te nowe, bardziej zrównoważone rodzaje margaryny?

! Tak, koniecznie. Masło jest bardzo bogate w tłuszcze nasycone, a najważniejszym kryterium jest wyeliminowanie właśnie tego rodzaju tłuszczu. W tym celu właśnie nie należy jeść margaryny, która zawiera wiele złożonych nienasyconych tłuszczów omega-6. Lepszym rozwiązaniem jest olej i margaryna, które zawierają proste nienasycone tłuszcze. Oliwa z oliwek oraz margaryna omega-3 bardzo dobrze nadają się do smarowania pieczywa.

? Czy powinniśmy dostarczać organizmowi więcej kwasów tłuszczowych omega-3?

! Umiarkowanie dostarczane dodatkowe ilości kwasów omega-3 są w porządku, jednak nie wolno przesadzać! Kwasy tłuszczowe omega-3 bardzo szybko oksydują. Najistotniejsze jest zmniejszenie ilości tłuszczów omega-6 w celu przywrócenia prawidłowej równowagi między tymi dwoma podstawowymi tłuszczami.

? Czy powinno się spożywać także więcej ryb?

! Co do tego jestem przekonany. Ważnym jest, aby zarówno kwasy alfa-linolowe z produktów roślinnych, jaki i tłuszcze omega-3 EPA oraz DHA pochodziły z ryb. Nie każdy człowiek potrafi wytworzyć wystarczającą ilość EPA z kwasów alfa-linolowych, dlatego ważne jest, aby dodatkowo poprzez spożycie ryb dostarczać tych kwasów tłuszczowych omega-3.

? Co mają zrobić ludzie, którzy nie lubią ryb?

! No tak, to jest oczywiście problem. Najlepiej przyjmować wtedy kapsułki z olejem rybnym.

? Przeprowadził pan jedno z najbardziej interesujących badań na pacjentach, którzy przeszli już jeden zawał. W dalszym ciągu byli oni leczeni lekami, ale jedna grupa odżywiała się zgodnie z zachodnim sposobem odżywiania, a druga zamieniła je na dietę śródziemnomorską, która była wzbogacona kwasami omega-3 pochodzącymi z margaryny rzepakowej.

! To prawda. U tych pacjentów zaobserwowaliśmy ogromne różnice w wynikach. Gdy do tego uwzględnimy wszystkie możliwe komplikacje związane z sercem, to częstotliwość ich występowania zmalała w grupie odżywiającej się w sposób śródziemnomorski o połowę. Ryzyko wystąpienia komplikacji, których najbardziej się obawiamy: śmierci spowodowanej chorobą serca, zawału serca oraz udaru zostało zmniejszone nawet o 74%.

? Co zmienili ci pacjenci?

! Przystawili się oni na śródziemnomorski sposób odżywiania, dokładnie tak, jak już o tym wspomniałem – z dodatkiem kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzących z margaryny rzepakowej.



? Badania medyczne dowodzą, że umieralność spowodowana chorobami serca została zmniejszona tylko o 24%. Gdy porównamy to z badaniami łączonymi, takimi jak badania z Lyon, które w terapii uwzględniały sposób odżywiania jest to żałosny wynik. Czy kardiolodzy nie popełniają zatem kardynalnego błędu, koncentrując się wyłącznie na przepisywaniu leków?

! Wielu kardiologów nie posiada odpowiedniej wiedzy w dziedzinie odżywiania i wciąż nie orientuje się w tym, jakie funkcje odżywcze mają poszczególne tłuszcze. Dotyczy to szczególnie lekarzy ze starszego pokolenia. Pocieszającym jest fakt, że młodzi specjaliści posiadają już taką wiedzę.

? Wielu lekarzy i pacjentów sądzi, że najważniejszą rzeczą jest obniżenie tłuszczów we krwi, jednak w badaniach nad sercem z Lyon ilość tych tłuszczów w ogóle nie zmalała. Zamiast tego zmieniło się dostarczanie różnych tłuszczów, z których składają się komórki i tłuszcze krwi, przez co umieralność zmniejszyła się o 74%.

! Tak, to było bardzo interesujące. Poziom tłuszczów we krwi był po upływie czterech lat w obu grupach jednakowy, jednak jednocześnie doszliśmy do następujących wniosków: u pacjentów, którzy odżywiali się w sposób śródziemnomorski, niewiarygodnie zmieniła się wartość różnych tłuszczów, które badaliśmy w membranach komórkowych (powłoczkach wokół komórek) oraz we krwi. Naprawdę naiwne jest badanie przez lekarzy poziomu cholesterolu, gdyż istnieją różne rodzaje tłuszczów. Mają one różne funkcje i zachowują się całkowicie inaczej.

? W przenośni można powiedzieć, że tłuszcze grają razem w jednej orkiestrze. Niektóre z nich tworzą hormony tkanekowe takie jak AA oraz EPA. Dzięki prawidłowemu odżywianiu można je zrównoważyć i utrzymać ten stan. Oznacza to dla organizmu dużo więcej, niż samo obniżenie poziomu tłuszczów we krwi.

! Zgadza się. Wiedza na przykład o ilości kwasów alfa-linolowych u danego pacjenta jest dużo ważniejsza niż informacja o poziomie jego cholesterolu. Współcześnie takie dane można uzyskać za pomocą zwykłego badania krwi, jednak 99% kardiologów wciąż tego nie robi. Jeśli chcemy się dowiedzieć, czy ktoś dobrze się odżywia, musimy zdobyć informację, czy ma on wystarczającą ilość kwasów alfa-linolowych w membranach komórkowych. Każdy rodzaj tłuszczu odgrywa dużą rolę. Na przykład istotne jest, aby magazynować więcej tłuszczów omega-3 takich jak EPA, spożywając więcej ryb. Badania pokazują, że śródziemnomorski sposób odżywiania działa pozytywnie na choroby serca oraz układu krążenia.

? Sądzę, że bardzo ważne jest przetestowanie na sobie tego sposobu żywienia. Wielu ludzi ma błędne wyobrażenie na temat swojej diety. Badania krwi pokazują nam jednak faktyczny stan rzeczy: zatkanie komórek tłuszczami trans oraz ilość zmagazynowanych tam zapalnych cząstek kwasów omega-6. Dzięki nim możemy dowiedzieć się, jak dobry naprawdę jest poziom kwasów omega-3 w naszym organizmie. W przypadku samochodu także dokonujemy zmiany oleju. Czy pan także wypróbował tę metodę?

! Tak, oczywiście. Jako kardiolog samy byłem zdziwiony, że zmiana sposobu odżywiania może dać tak wspaniałe efekty. Zdrowie serca jest przecież ważne dla nas wszystkich, abyśmy



mogli długo i aktywnie żyć. Nasz wiek rzeczywisty można określić, badając stan naszego układu krwionośnego. Sam oczywiście także zdecydowałem się na zmianę sposobu odżywiania. Przekonał mnie zwłaszcza fakt, że u moich pacjentów po dwóch, trzech latach poprawiały się wyniki badań. Kiedy dzwoni się do swojego pacjenta, a telefon odbiera żona, która informuje mnie, że mąż niestety zmarł, albo leży w szpitalu, to jako lekarz zawsze czuję się dotknięty. Jeżeli większość powikłań występuje w jednej grupie badanych, a w drugiej wyniki są naprawdę dobre, to samemu jest się zmotywowanym, aby dokonać zmiany w sobie.



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Andreas Jopp – dziennikarz medyczny, coach specjalizujący się w tematyce zdrowia i autor bestsellerów. Opublikował ponad 200 medycznych artykułów i jest uważany za najbardziej prominentnego eksperta od odżywiania i przeciwdziałania starzeniu się w Niemczech.

Eksperci zdradzają Ci jak:

- żyć dłużej stosując odpowiednie tłuszcze,
- utrzymać w zdrowiu naczynia krwionośne i zbić poziom cholesterolu,
- zwalczać choroby autoimmunologiczne,
- rozpoznać fakty i mity w reklamach,
- przeciwdziałać cukrzycy dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym,
- wspomóc układ hormonalny, mózg oraz zredukować stres,
- unikać śmiertelnych tłuszczów trans,
- zapobiegać udarom i zawałom,
- utrzymać dobrą sylwetkę dzięki tłuszczom.

Tłusto czyli... zdrowo!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

NATURA I TY

 **BookHunter.pl**

 **SZTUKATER.PL**

DOLCEVITA
celebruje życie

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

 **Vitalni24.pl**
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-73-2



9 788365 404732