



Proces prihvatanja masti u ishrani je prevalio dug put. Ne tako davno, sportisti, bodibilderi i nutricionisti su, ostavljajući međusobne razlike po strani, tvrdili da sve male, prijava, sa 9 kalorija po gramu, masne barabe treba pohvatati i proterati sa lica Zemlje.

Srećom, vremena su se promenila. Brojni stručnjaci danas ističu da mononezasićene masti smanjuju rizik od kardiovaskularnih oboljenja, a esencijalne omega 3 i omega 6 su, po svojoj prirodi, neophodne za život. Čak se i za ranije osuđivane zasićene masti danas kaže da „ipak nisu tako loše”, uzimajući u obzir njihov značaj za funkcionisanje ćelijske membrane.

Ne ograničavajući se samo na fitnes ili velnes, dr Lonnie Lowery tvrdi da dijete koje se baziraju na niskom unosu masti mogu dovesti do pada nivoa testosterona 10 – 15%, ali i povećanja SHBG (seksualni hormon vezujući – globulin), proteina koji se vezuje za testosteron učinivši ga manje delotvornim. Dakle, ne samo da se smanjuje sinteza testa, već se smanjuje i efikasnost postojećeg.

To dalje uzrokuje usporavanje metabolizma i svih metaboličkih procesa u kojima testosteron igra značajnu ulogu.

Dakle, može se reći da jedna ili dve supene kašike ulja predstavljaju pravi mali buster testosterona.

Ono što treba napomenuti jeste da je neke masti bolje koristiti prilikom termičke obrade, druge kao preliv ili kroz oralnu konzumaciju . Neke od njih su bogate hranljivim materijama pa predstavljaju prave energetske elektrane.

Hajde sada da definišemo koje izvore masti bi trebalo koristiti i zašto. Rangiraćemo ih ocenama od 1 do 4, ali pre toga, odredićemo nekoliko kriterijuma:



1. POGODNOST PRI KUVANJU:

Ukoliko se radi o zasićenim mastima, manje su šanse da užegnu prilikom kuvanja. Što je veći procenat zasićenosti manja je mogućnost kvarenja. Užeglost uopšteno rečeno, znači kvarenje masti kao posledica oksidacije. Konzumiranje upravo ovih masti jeste razlog porasta srčanih oboljenja i ateroskleroze. Pri kraju teksta se nalazi tabela koja pokazuje procenat zasićenih, mononezasićenih i polinezasićenih masti u različitim uljima koja bi trebalo da vam pomogne u pravom izboru ulja za kuvanje. Primera radi, kokosovo ulje bi bio dobar izbor, jer 91% čini zasićena mast; sa druge strane ulje šafranike bi trebalo izbegavati s obzirom na 75%

Masti u ishrani? Zašto da ne!

Napisao Arnautovic Aleksandar

polinezasićenih masti.

Ne dozvolite da se ulje zadimi prilikom kuvanja! Dim je znak da je ulje dostiglo temperaturu na kojoj počinje brzo da degradira. Ulje može potamneti, postati ređe ili čak početi da smrdi. Shodno tome, birajte ulja za koja znate da ne zagorevaju olako, tj. da dobro podnose uobičajene temperature prilikom kuvanja.

2. POGODNOST ZA PRELIV ILI ORALNU KONZUMACIJU:

Ovim kriterijumom podrazumevamo naravno dodavanje ulja pri raznim salatama, ali isto tako i oralno konzumiranje kroz šejkove .

S obzirom na to da ne bi trebalo kuvati sa polinezasićenim mastima, usled njihove sklonosti kvarenju, upravo ovakva ulja su odličan izvor esencijalnih masnih kiselina i pogodna za ovaj tip konzumacije, pogotovu ukoliko niste ljubitelj ribe.

3. RACIONALAN ODNOS ESENCIJALNIH MASNIH KISELINA:

Ocenite odnos u konzumiranju omega 6 i omega 3 masnih kiselina u vašoj ishrani. Značajan broj nutricionista sada savetuje da taj odnos bude 3:1 u korist omega 6. Imajući u vidu da je veliki broj „univerzalnih i provereno efikasnih “ dijeta predviđao odnos 20:1, može se reći da je novi stav prilično radikaln. Logika dostizanja ovog odnosa naravno jeste u izbegavanju ulja prepunih omega 6.

POTRAGA ZA HRANLJIVIM SASTOJcima?

Ne dozvolite da vas mono, poli nezasićena i zasićena družina potpuno uvuče u začarano kolo. Gledajte dalje! Neka ulja sadrže prave armije antioksidanasa, druga su značajna za imuni sistem, holesterol, a treća predstavljaju prave vukove u jagnječim kožama.

Napomena: Sve vreme govorimo o nerafinisanim uljima! Rafinisana ulja, usled negativnih posledica komercijalizacije neće biti predmet ovog teksta!



6 ODABRANIH

1. Ulje crvene palme. Mnogi „učenjaci“ tvrde da ovo ulje treba izbegavati. Pogrešno! Ovo ulje je veoma značajno. Njegova crvenkasto – narandžasta boja je posledica velike količine biljnih pigmentata, karotenoida, uključujući i alfa - karoten, veoma snažan antioksidans. Poređenja radi,

Masti u ishrani? Zašto da ne!

Napisao Arnautovic Aleksandar

ulje crvene palme sadrži 300 puta više karotenoida nego paradajz! Iako retko, moguće je povećanje količine vitamina A, jer njegova sinteza zavisi od prisutnosti karotenoida, pogotovu beta – karotena. Ali, ovo se ne odnosi i na same karotenoide.

Ne smemo izostaviti ni značajno prisustvo vitamina E, bogatog tokoferolima i tokotrienolima koji su od velikog značaja za očuvanje vida, kože, regulisanje nivoa holesterola u krvi itd. Takođe, ovo ulje je pogodno i za kuvanje, s obzirom da dobro podnosi toplotu.

Ocena: 4

2. Kokosovo ulje. Još jedno ulje u vezi sa kojim postoje pogrešne predstave. Ranije studije su došle do zaključka da ovo ulje utiče na povećanje zlobnih triglicerida u krvi, ali nekako je izostao podatak da su studije rađene sa hidrogenizovanim i rafiniranim varijantama.

Nerafinisano kokosovo ulje predstavlja skoro stoprocentnu zasićenu mast, a ključ je u srednjim lancima triglicerida koji se u jetri brzo pretvaraju u energiju. Interesantno je pomenuti da su američki farmeri sredinom prošlog veka koristili ovo ulje kao hranu za krave, smatrajući da će njihove mezimice tako brzo nabaciti ki lograme. Na njihovu nesreću, do toga nije došlo, krave su postale prave četvoronoge vitke manekenke, pa nije iznenađujuće što je ova ideja brzo napuštena.

Ne smemo izostaviti činjenicu da je kokosovo ulje bogato i laurinskom kiselinom. Ova zasićena masna kiselina igra značajnu ulogu u zaštiti od srčanih oboljenja, antimikrobnom dejstvu, ali i jačanju imunog sistema. U prilog ovome ide i činjenica da se laurinska kiselina nalazi i u ljudskom mleku, pa je to jedan od razloga velikog značaja dojenja za novorođenčad.

Ocena: 4

Australijski orasi. Ovo ulje je bogato hranljivim materijama. Ima više mononezasićenih masti nego maslinovo ulje (85%), uz značajno prisustvo oleinske kiseline. Važnost ove mononezasićene kiseline ogleda se u njoj ulozi u integrisanju omega 3 MK u ćelijsku membranu. Eksperti Mery Enig i Fred Pascatore su ukazali kako ove kiseline smanjuju potrebu za esencijalnim masnim kiselinama. Takođe, ulje australijskog oraha je pogodno i za kuvanje.

Ocena:4

ekstra devičansko maslinovo ulje. Ovo ulje se dobija prvim, hladnim ceđenjem kvalitetnih, neoštećenih malina. Odlikuje se slabom kiselošću.

Argument u korist ovog ulja jeste uticaj na povećanje dobrog, ili HDL holesterola u krvi, s obzirom na bogato prisustvo oleinske kiseline. Dobar izbor za salate, ali i za oralno konzumiranje. Može se koristiti za kuvanje, ali pri manjim temperaturama.

Ocena:3

Masti u ishrani? Zašto da ne!

Napisao Arnautovic Aleksandar

ulje semena konoplje. Pozitivna stvar kog ovog ulja jeste idealan odnos između omega 6 i omega 3 masnih kiselina koji smo već spomenuli (57% su omega 6, 19% otpada na omega 3). Ne koristite ovo ulje za kuvanje, ali nema razloga da se ne nađe na vrhu ukusnih salata ili u vašim šejkovima.

Ocena:2

orahovo ulje. Sjajan izbor za dodatak salatama. Ni odnos između omega 6 i omega 3 nije daleko od idealnog (59% omega 6, 16 omega 3), ali s obzirom na slabu otpornost na toplotu, koristite ga isključivo za salate.

Ocena:1

Ulje avokada. Veoma dobro podnosi visoke temperature, a sadrži i visok procenat mononezasićenih masnih kiselina (70%). Međutim, ukus je prilično neobičan, osim ukoliko niste veliki fan tvrde, zelene voćke.

Ova ulja ne bi trebalo da koristite, s obzirom na loš balans omega 6 i omega 3 MKC.

Naziv ulja	Odnos omega 6 – omega 3
Ulje safranske	78:1
Suncokretovo ulje	69:1
Kukuruzno ulje	59:1
Susamovo ulje	45:1
Ulje od kikirikija	34:1
Ulje pistata	31:1
Ulje semena bundeve	20:1
Sojino ulje	11:1

Odloženi trio:
Viskokolesterolno ulje safranke
Viskokolesterolno ulje suncokreta
Ulje repice
Ukoliko nadjete na ove odložene, veštačke barabe, postarajte se da budu proterane u najudaljeniji deo semena!

Ulja u brojkama:

Ulje	Mononezasićene%	Polinezasićene%	Zasićene%	Tačka zapaljenja
Avokado	70	10	20	520
badem	78	17	5	420
Ulje repice	54	37	7	400
Kokosovo ulje	7	2	91	300
Extra devičansko maslinovo ulje	76	8	16	375
Laneno ulje	19	72	9	225
Ulje semena grožđa	17	71	12	400
Ulje austral. oraha	85	6	9	410
Ulje kikirikija	47	29	18	300
Ulje semena konoplje	32	80	8	330
Ulje crvene palme	40	10	50	450
Ulje pirinčanih mekinja	46	35	17	490
Ulje safranske	13	75	12	225
Susamovo ulje	42	45	17	350
Suncokretovo ulje	33	65	12	295
Orahovo ulje	25	56	18	320

Zaključak:

Naravno da svi mi imamo omiljenu hranu, za koju se može reći da nije baš zdrava, ali ako ste odlučili da svoju ishranu izgradite na principima zdrave, sportske ishrane, ovaj tekst će vam sigurno koristiti pri izboru izvora masti u vašoj ishrani. Princip raznovrsnosti se takođe odnosi i

Masti u ishrani? Zašto da ne!

Napisao Arnautovic Aleksandar

na izvore masti; njihovo variranje, između ostalog znači priliv širokog spektra hranljivih materija, tako da nema potrebe da kuhinjske police rezervišete isključivo za jednu vrstu ulja.

SVE O TRENINGU, ISHRANI,
SUPLEMETACIJU NA NAŠEM BLOG-U
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

Peđa Petrović

SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE

PRIRODNI
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI
SAVETI UZ SVAKI
KUPLJEN PROIZVOD

OGISTRA
NUTRITION

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani
www.ogistra-nutrition-shop.com 066 900 8 555

Autor: Peđa Petrović

ONLINE PRODAJA SUPLEMENATA I DODATAKA ISHRANI

www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php