

Grăsimile. Unde se ascund ele?

Monica Sânpălean
Nutriționist Dietetician
15 octombrie, 2022



Grăsimile și relația noastră cu ele

- Deși sunt la fel de esențiale ca proteinele și carbohidrații, pentru organismul nostru, de-a lungul timpului am ajuns atât să ne temem de grăsimi cât și să le consumăm în exces, fără a ajunge însă la un echilibru
- Datorită faptului că pot crește foarte mult aportul caloric al unui produs (9kcal/gram), este indicat să le limităm aportul, dar nu să le excludem în totalitate



Clasificarea grăsimilor

- Saturate
- Nesaturate
 - Mono-nesaturate
 - Poli-nesaturate
- Trans



Roluri principale

- Sursă de energie (9kcal/gram)
- Dezvoltarea sistemului nervos
- Precursori ai hormonilor corticosuprarenalieni și sexuali
- Furnizează și transportă vitaminele liposolubile A, D, E, K
- Protejează organele vitale printr-un strat lipidic



Consumul adecvat de grăsimi

- Grăsimile ar trebui să reprezinte aproximativ 30% din necesarul nostru caloric
- De exemplu la un necesar de 2000kcal, 600 de kcal ar trebui să fie reprezentate de grăsimi, echivalentul a aproximativ 66g



Consumul adecvat de grăsimi

- <10% grăsimi saturate
- 10% grăsimi mononesaturate
- 10% grăsimi polinesaturate
- Grăsimile de tip trans ar trebui evitate în totalitate



Surse

- Grăsimi saturate: carne grasă, lapte și produse lactate integrale, mezeluri, ouă, unt, ulei de palmier, ulei de cocos, untură
- Grăsimi mononesaturate: ulei de măsline, ulei de floarea soarelui presat la rece, nuci, migdale, arahide, avocado
- Grăsimi polinesaturate
 - omega-3: pește gras, ulei de pește, semințe de in, ulei de in, nuci
 - omega 6: ulei de floarea soarelui, ulei de soia



Grăsimile trans

- Provenite din fast food, produse de patiserie, prăjituri, dulciuri din comerț, margarină, sosuri din comerț, cartofi prăjiți, șnițelă, chiftele pregătite în baie de ulei etc.
- Cu rol demonstrat în creșterea colesterolului LDL, dezvoltarea bolilor cardiovasculare, diabetului de tip 2
- Pentru fiecare 2% din totalul de calorii provenit din grăsimi trans, riscul bolilor cardiovasculare crește cu 23%.



Cum găsim un echilibru?

- Consumăm 1-2 linguri de ulei vegetal presat la rece, ca dressing pentru salate sau gătit la foc mediu
- Consumăm de 2-3 ori pe săptămână macrou, somon, sardine sau alt pește oceanic
- Introducem în alimentația noastră nucile și semințele de 3-4 ori pe săptămână – aproximativ 20-30g / porție
- Alegem cu preponderență carnea slabă, fără piele
- Alternăm consumul de lactate integrale cu cele degresate sau semi-degresate
- Citim cu atenție etichetele produselor



Cum facem cu dulciurile?

- Facem deserturi, prăjituri în casă cu atenție la ingredientele folosite și la cantitatea consumată
- Alegem o ciocolată de calitate și nu o consumăm mai des de 2-3 ori pe săptămână – 20-25g / porție
- Evităm dulciurile gata ambalate din comerț, care au un conținut mare de grăsimi saturate sau trans



...Dar cu mâncarea de tip fast food?

- Alegem să o consumăm mai rar, nu mai des de 1 dată la lună
- Alegem cu atenție restaurantul de tip fast food – în curând o nouă lege care va intra în vigoare din decembrie 2022, ne va ajuta în acest sens
- Pregătim acasă cartofi, crispy sau șnițele, la cuptor sau în air-fryer



Și nu în ultimul rând...

- Adaptăm aportul în funcție de **sezon** și de nevoile organismului
- Primăvara și vara punem accent pe grăsimi provenite din pește, ouă, produse lactate
- Toamna și iarna punem accent pe grăsimi provenite din carne, avocado, nuci, uleiuri
- Facem mișcare de câte ori avem ocazia



- Din cauza stilului de viață modern, cu mult sedentarism, nivel ridicat de stres, consum de alimente pe fond emoțional, și foarte multe opțiuni de alimente tip fast food și dulciuri, găsirea unui echilibru în farfurie a devenit o reală provocare
- Astfel, dietetica de specialitate a devenit un pilon în abordarea multidisciplinară



Vă mulțumesc!

Monica Sânpălean – Nutriționist Dietetician
IntegraViva Center SRL, Str. Horea nr. 29, Tg. Mureș
Nutriție clinică și comunitară. Consiliere individuală și de familie
Contact și programări: 0742 22 44 45

