TŁUSZCZE: oleje, orzechy i pestki

This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation

Katarzyna Wojtkowska, Julia Barlińska
Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Ana B. Baranda

PATRONAT HONOROWY:
MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

Jakie znasz TŁUSZCZE?

niezdrowe tłuszcze

są w: **żywności wysoko przetworzonej** (hamburger czy hot-dog) oraz **kupnych słodyczach** i **ciastkach**.

zdrowe tłuszcze

są w: **olejach roślinnych** (olej rzepakowy czy oliwa z oliwek), orzechach, **tłustych rybach** (śledź czy łosoś), wyjątkowo w owocu – **awokado**, **pestkach, nasionach** (dyni, słonecznika i siemieniu lnianym).

Jakie znasz ORZECHY?

Włoskie, laskowe, migdały, pistacje, orzeszki ziemne i wiele wiele innych

Pamiętaj, aby jeść tłuszcz z umiarem jako dodatek do posiłków. Najlepiej spożywać go na surowo, np. kilka orzechów w sałatce :)

Dlaczego UMIARKOWANE SPOŻYWANIE olejów roślinnych, orzechów i pestek jest WAŻNE dla naszego zdrowia?

Ponieważ dostarczają nam energii i pełnią ważne funkcje dla naszego organizmu. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są ważnym składnikiem budulcowym układu nerwowego u dzieci:

- **Omega-3 w tłustych rybach** (śledź, łosoś czy makrela), **siemieniu lnianym**, **oleju lnianym** i **rzepakowym** poprawiają pracę mózgu (lepsza pamięć i koncentracje), serca, przeciwdziałają procesom zapalnym i nowotworom. Mogą wpływać na nasze dobre samopoczucie.
- **Omega-6 w oleju słonecznikowym**, **oleju z pestek dyni** i **winogron**, oraz **orzechach włoskich** wpływają na prawidłową pracę układu nerwowego i mogą pomagać w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia krwi.
- **Witaminy A, D, E, K rozpuszczają się tylko w tłuszczach**, więc są one niezbędne w naszej diecie, aby organizm mógł je przyswajać.
- W skład orzechów wchodzą: **kwas foliowy**, **witaminy antyoksydacyjne**, **wapń**, **magnez** i **potas**. Dzięki tym składnikom orzechy mają działanie przeciwzapalne oraz zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia.