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

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 2018
ISBN 978-83-65846-34-1

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 jakiekolwiek 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 40
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 84
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-3 118
Tajemnica stulatków 119
74% mniej zawałów sercowa – badania z Lyon 121
Dodatek: Przeciwcukrzycowe działanie nienasyconych kwasów tłuszczowych 132
Wywiad z dr Michelem de Lorgeril: Odżywianie śródziemnomorskie a choroby serca 136
Oleje oraz ich wytwarzanie 145

Długołańcuchowe tłuszcze omega-3 154
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 działanienie 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, kiełbasy 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, złogach 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 przyczyna 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 stulatków? 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 zwielokrotniają 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 ogólnie panującej histerii obniżania jego zawartości. W rzeczywistości nie ma zbyt dużego znaczenia ilość spożywanego tłuszczu, ważny jest jego rodzaj.

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.

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



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 jełczeniem 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.

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

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

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 odżywiasz, 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).

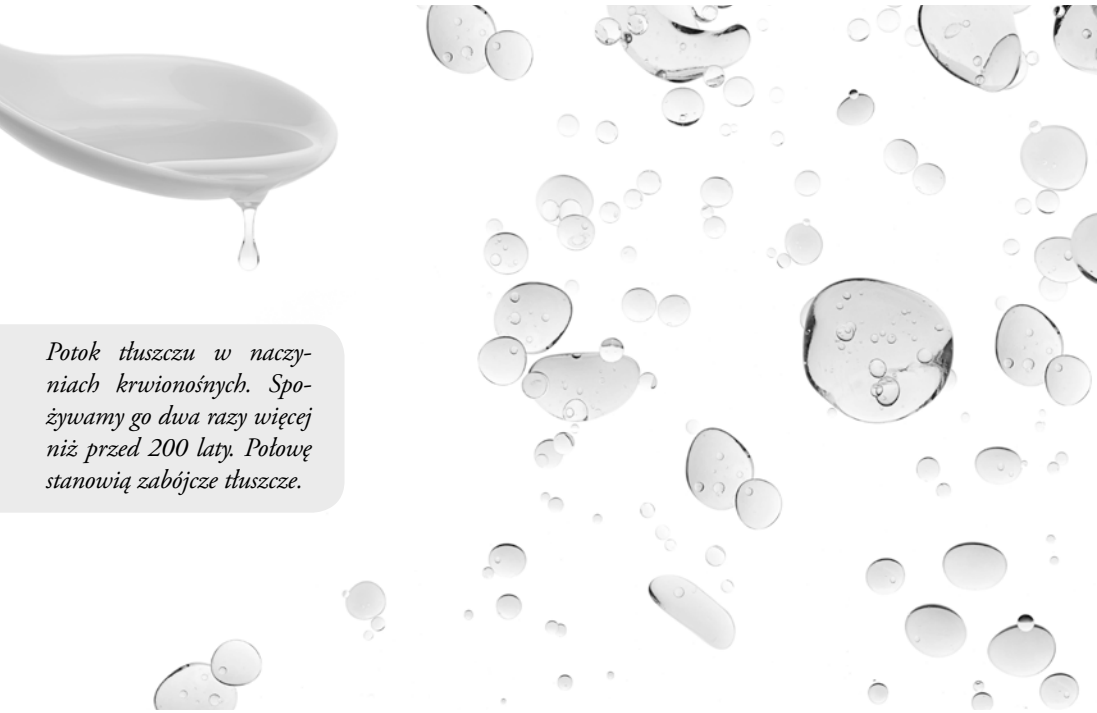
Komórki są także magazynami tłuszczu dla hormonów tkankowych. Ludzie, którzy często spożywają nasycone, utwardzane tłuszcze zwierzęce, zazwyczaj wykazują deficyt płynnych, nienasyconych tłuszczów roślinnych. Występują u nich choroby, które można wytłumaczyć tym niedoborem.

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.

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*.



* 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".