

MAŠČOBE

Maščobe, tako kot ogljikovi hidrati in beljakovine sodijo med **makrohranila**, ki jih človeško telo nujno potrebuje. Predstavljajo zelo pomemben vir energije - imajo zelo **visoko energijsko vrednost**, saj gram maščob sprosti kar 37 kJ (9 kcal) energije – to je veliko več kot jo dobimo, če zaužijemo gram ogljikovih hidratov ali beljakovin.

Prekomerno uživanje maščob predstavlja večje tveganje za previsoke energijske vnose, kar lahko vodi v povečanje telesne mase oz. debelost, hkrati pa predstavlja dejavnik tveganja pri nastanku bolezni srca in ožilja in sladkorne bolezni.

Priporočeni dnevni vnosi maščob glede na starost:

Starost (leta)	Minimalen vnos maščob %	Maksimalen vnos maščob %
1-4	30	40
4-15	30	35
>15	20	30

Kako delimo maščobe?

Poznamo take maščobe, ki so za zdravje zelo **škodljive**. Takih maščob je kar nekaj. Najdemo jih lahko v naslednjih živilih: kokosova mast, palmina maščoba, maslo, smetana, meso, predelani mesni izdelki (salame, hrenovke, klobase), pecivo, čokolada, ocvrti izdelki ... Pretirano uživanje takih maščob

povzroča razvoj bolezni srca in ožilja. Prav takšne bolezni so najpogostejši vzrok smrti v razvitem svetu, tudi v Sloveniji.

Vse maščobe pa niso tako škodljive. Nekatere maščobe so za pravilno delovanje našega telesa zelo **pomembne**. Te naj predstavljajo čim večji del vseh zaužitih maščob. Te maščobe pomagajo pri preprečevanju razvoja bolezni srca in ožilja. Najdemo jih v: oljčnem olju, repičnem olju, avokadu, oreških, ribe, laneno olje...

Podatki glede uživanja maščob v Sloveniji:

Prehrana prebivalcev Slovenije po večini vsebuje preveč maščob. Čeprav naj bi vnos maščob pri večini odraslih predstavljal do 30% dnevnega energijskega vnosa, so običajno vnosi precej višji, blizu 40%.

Ali si vedel?

Ker so maščobe občutljive na svetlobo, zrak in temperaturo, je potrebna pozornost pri njihovem shranjevanju in toplotni obdelavi. Maščobo hranimo v temnem (temna steklenica ali prostor) in hladnem prostoru. Omejimo izpostavljenost zraku - če je le možno, naj bo steklenica ali posoda čim bolj polna, zato da je v njej čim manj zraka, obenem pa naj bo pokrov dobro zatesnjen.

Odgovori na vprašanja:

1. Zakaj so maščobe pomemben del v naši prehrani?

2. Do česa lahko pride, če zaužijemo preveč maščob?

3. Koliko maščob (%) moraš dnevno zaužiti?

_____ %

4. Ali so vse maščobe škodljive? DA NE

5. Naštej nekaj živil (5), ki vsebujejo predvsem škodljive maščobe!

6. Kaj se zgodi, če uživamo preveč škodljivih maščob?

7. Naštej nekaj živil (5), ki vsebujejo predvsem zdrave maščobe!

8. Zakaj je pomembno, da uživamo zdrave maščobe?

9. Zakaj je potrebno maščobe pravilno shranjevati in kako jih moramo shranjevati?
