

# Jedz nabiał i wybieraj tłusty!

Czy lepiej zjeść ser chudy czy tłusty? Co takiego kryje tłuszcz mlekowy? Do czego potrzebny nam wapń i dlaczego warto go konsumować w serze? Na te pytania odpowiada nam prof. dr hab. Grażyna Cichosz z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

## ● Pani profesor, wielu konsumentów uwielbia nabiał, ale uległo modzie kupowania jego niskotłuszczowej wersji. Które z tych produktów są bardziej wartościowe?

– Oczywiście pełnotłuste, mimo iż wysokokaloryczne. Wbrew pozorom tłuszcz mlekowy nie zwiększa ryzyka otyłości. Trawiony jest powoli i na długo zaspokaja apetyt. Poza tym wpływa na biodostępność wapnia. Jego wchłanianie z przewodu pokarmowego zwiększa witamina D<sub>3</sub>. Natomiast witamina K<sub>2</sub> umożliwia zdeponowanie wapnia w kościach. Gdy zjemy odtłuszczone produkty mleczne, wapń odkłada się w tkankach miękkich (naczynia krwionośne, mięsień sercowy, nerki, prostata), co stanowi zagrożenie dla zdrowia.

Większość składników tłuszczu mlekowego pobudza funkcjonowanie przewodu pokarmowego, gdzie wytwarzane jest 70% odporności nabytej. Krótka- i średniołańcuchowe



Prof. dr hab. Grażyna Cichosz

patogenów do kolonizacji przewodu pokarmowego. Hamują m.in. wzrost bakterii *Helicobacter pylori*, który powoduje wrzody żołądka.

## ● Tyle się ostatnio mówi o olejach roślinnych. Czy tłuszcz mlekowy może z nimi konkurować?

– W odróżnieniu od olejów roślinnych tłuszcz mlekowy działa przeciwzapalnie oraz pobudzająco na układ odpornościowy. Jest dobrym źródłem antyoksydantów rozpusz-

Niewątpliwie tłuszcz mlekowy jest najzdrowszym tłuszczem w naszej diecie. Wszystkie jego składniki są aktywne w organizmie człowieka. Masło, podobnie jak śmietanka czy śmietana oraz masło klarowane (do smażenia), powinny być codziennym składnikiem diety. Mimo wszystkich zalet tłuszczu mlekowego, konieczna jest regularna konsumpcja ryb lub tran, w celu uzupełnienia niedoborów wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

## ● Który z produktów mleczarskich jest najlepszym źródłem wapnia?

– W naszej diecie nie ma lepszego źródła wapnia niż sery dojrzewające. Wapnia w taki serze jest nie tylko dużo (700 do 1200 mg/100 g sera), ale jest on wysoce biodostępny dzięki obecności witaminy D<sub>3</sub> i K<sub>2</sub>. Witamina K<sub>2</sub> jest syntetyzowana przez mikroflorę sera, dlatego w serach długodojrzewających jest jej więcej niż w serach miękkich. Wapń nie tylko stanowi podstawę mineralną kośćca, ale uczestniczy w ogólnoustrojowych przemianach metabolicznych. Wpływa na regulację wzrostu komórek i przepuszczalność błon komórkowych, a także na gospodarkę wodno-elektrolitową i utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Wapń reguluje proces krzepnięcia krwi, funkcjonowanie obwodowego układu nerwowego oraz reakcje odpornościowe. Wpływa na aktywację enzymów, wydzielanie hormonów, kurczenie się mięśni. Dzięki tym funkcjom wapń

działa przeciwzapalnie i przeciwalergicznie. Tym samym zmniejsza ryzyko występowania większości schorzeń metabolicznych.

## ● Czyli „mało sera” oznacza „dużo chorób”?

– Skutkiem powszechnego w naszej diecie niedoboru wapnia jest nadciśnienie tętnicze, na które cierpi ponad 9 mln Polaków. Niepijący mleka są dwukrotnie bardziej narażeni na nadciśnienie w porównaniu z osobami pijącymi mleko regularnie. Zwiększenie ilości wapnia do 1000 mg dziennie wpływa na wyraźny spadek ciśnienia – większy u osób z nadciśnieniem, mniejszy u osób z ciśnieniem w granicach normy. Odpowiednia podaż wapnia zmniejsza o ok. 40% ryzyko raka jelita grubego. Wapń powoduje zwiększone wydalanie bakterii fekalnych, zmniejsza absorpcję kadmu i ołowiu oraz azotanów i azotynów. Zmniejsza ryzyko otyłości oraz insulinooporności, której następstwem jest cukrzyca typu 2. Właściwa podaż wapnia oraz witamin D<sub>3</sub> i K<sub>2</sub> to najskuteczniejszy i najtańszy sposób w profilaktyce otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia, a nawet nowotworów jelita grubego.

## ● Wobec tego, co i w jakich ilościach zjadać, aby zrealizować zapotrzebowanie na wapń?

– Zapotrzebowanie na wapń wynosi średnio 1 g na dzień, wzrasta do 1,2–1,5 g w przypadku młodzieży w fazie intensywnego wzrostu oraz kobiet ciężarnych, karmiących i po menopauzie. Taka ilość wapnia znajduje się w 2–3 porcjach nabiału. Wystarczy codziennie „zaliczyć” 2 szklanki mleka, jogurt i obowiązkowo 30–50 g sera dojrzewającego. Oczywiście wapń obecny jest także w twarogach, co prawda w ilości ok. 10-krotnie mniejszej niż w serach dojrzewających, jednak w bardziej biodostępnej – zjonizowanej formie (podobnie jak w jogurtach). Dobrym źródłem wapnia są serki ziarniste, a także capri i ricotta, produkowane z białek serwatkowych. Porcja twarogu lub któregoś z wymienionych serków pokrywa około 20% dziennego zapotrzebowania na wapń. Rekomendowana ilość nabiału, która pokrywa zapotrzebowanie na wapń, zawiera do 40 g pełnowartościowego białka – deficytowego w diecie większości Polaków.

Dziękuję za rozmowę.  
Rozmawiała Karolina Kasperek



we kwasy tłuszczowe przyspieszają regenerację śluzówki w przewodzie pokarmowym. Witamina A zapewnia ciągłość błon śluzowych, przyspiesza gojenie się ran. Infekcjom wirusowym zapobiega β-karoten i witamina E, a także składniki otoczki kuleczki tłuszczowej. Wyjątkowe działanie wykazuje tzw. skoniugowany kwas linolowy – CLA, który zwiększa syntezę immunoglobulin, aktywuje niektóre komórki układu odpornościowego, neutralizuje endotoksyny bakteryjne. Nasycone kwasy tłuszczowe (KT) oraz fosfolipidy ograniczają zdolność różnych

czalnych w tłuszczu, które chronią strukturę organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zawartość przeciwutleniaczy (CLA, witamina A i E, β-karoten, fosfolipidy) zależy od wielu czynników, a zwłaszcza od sposobu żywienia krów. Unikalny składnik tłuszczu i mięsa przeżuwaczy, jakim jest CLA, wykazuje aktywność antyoksydacyjną 100-krotnie większą niż witamina E. Pochodzące z owoców i warzyw antyoksydanty hydrofilne (rozpuszczalne w wodzie) niestety nie są skuteczne w lipidowych strukturach błon komórkowych.