

Dobre i loše masti

Dobre masti koje se prirodno nalaze u orašastim plodovima, avokadu i maslinovom ulju spadaju u najbolje masti koje možete konzumirati.

Morska riba isto tako sadrži dobre masti koje mogu pomoći u održavanju dobrobiti srca ako se jede tri do pet puta nedeljno u sklopu uravnotežene prehrane.

Treba ograničiti unos masti poput ulja, maslaca, margarina, majoneza i hrane bogate mastima poput preliva za salatu, umaka i sokova od pečene povrća. Nekoliko orašastih plodova ili nekoliko krišćica avokada može odlično obogatiti ukus povrća ili salata, a sadrže manje masti od gustih umaka i preliva.

- Dobre masti potrebne su za normalan razvoj i funkcionisanje mozga.
- Manjak esencijalnih masnih kiselina može dovesti do umanjenja sposobnosti učenja i korišćenja informacija.