

# Maščobe ki zdravijo

**D**a bi bili zdravi, se moramo odpovedati maščobam. Neumnost, pravi gospa dr. Johanna Budwig, nemška biokemičarka. Doktorirala je iz naravoslovnih znanosti, izobraževala pa se je tudi na področju farmacije, fizike, botanike in biologije. Kar sedemkrat je bila nominirana za Nobelovo nagrado in je bila prva, ki je javno predavala, da maščobe ubijajo, a tudi zdravijo. Iz enega od prvih njenih predavanj povzemamo nekatera vse bolj pomembna dejstva za zdravo prehranjevanje, za zaviranje bolezni in zdravljenje.

Že davne študije, ki so raziskovale srčne infarkte, niso odkrile nič nenormalnega, le strnjeno maščobo okrog normalno vitke mišice, ki je zapirala in motila delovanje srca. Tudi pri revmatoidnih boleznih so opazili, da je bila le izoli-

*Pomanjkanje visoko nenasičenih maščobnih kislin, ki se uničijo pri industrijski predelavi, paralizira številne vitalne funkcije, med drugim tudi zmanjša količino vdihnjene zraka.*

rana maščoba tista, ki je ločila obolele mišice od zdravih.

Že leta 1957 je na mednarodnem pariškem kongresu o prehrani 900 strokovnjakov z vsega sveta spoznalo, da so raziskave v Raziskovalnem inštitutu za raka v Parizu pokazale, da je bila izolira-

na maščoba edina snov, po kateri se loči kancerogena celica od zdrave. Gre za tvorbo maščobe v celičnem jedru, telesu in njegovi citoplazmi.

V času, ko so prišli do teh ugotovitev, maščobam še nihče ni bil pripravljen priznati ustreznega pomena, ki ga imajo na pravilno delovanje organizma. Raziskovalci so proučevali plazilce in druge nižje razvite oblike življenja, da bi dobili informacije o izolirani maščobi v jedru in celici. Njihov namen je bil ugotoviti, kakšno stopnjo fizične degeneracije je dosegel človek.

Predsednik odbora za Nobelove nagrade v Stockholmu se je spraševal, ali bi se problem raka dalo razrešiti s proučevanjem lipoičnih snovi oziroma snovi, ki topijo maščobe.

Avtor knjige *Das Krebsproblem*, Bauer, je leta 1966 v njej razložil, da v zdravju maščobe igrajo veliko vlogo. Vendar sta bili njegovi izjavi, da lahko maščoba tumorje tako raztopi kot tudi povzroči, za tedanje čase preveč kontradiktorni.

Temeljit pregled maščob, vzeti iz krvi, je odprl raziskovalno področje predvsem v Ameriki, Angliji, Belgiji in na Nizozemskem. Odkrili so presenetljivo veliko število povezav med smrtonosnimi boleznimi in presnovno maščob. Da bi rešili ta problem, je bilo potrebno le dojeti, da se maščobe med seboj močno razlikujejo. Skušali so najti odgovor na vprašanje, za kaj dejansko gre pri maščobah? Do tedaj je bila maščoba poznana le kot oljnata substanca, kar naenkrat pa so vsi pričeli govoriti o njej, ne glede na to ali so bili v skupini, ki se je ukvarjala s ogljikovimi hidrati, proteini ali z drugimi presnovnimi snovmi. Porajala so se tudi vprašanja v stilu: Ali so vse maščobe enake? Kako je mogoče, da lahko maščoba tumorje povzroča, a jih tudi raztap-



Izbira olj v trgovinah je velika, toda kakšne maščobe se skrivajo v njih?

lja? Kaj je bilo na novo odkritega na tem področju? Odgovor na vprašanja, kaj maščoba je in kakšna je njena vloga, so dobili šele leta 1980.

Kaj je nenasičena maščoba? Pri analizi nenasičenih snovi so prišli do verige maščobnih kislin z osemnajstimi vezmi in opazili, da na nekaterih mes-

*Še najbolje je uživati trikratne nenasičene maščobe v olju lanenih semen, skupaj s pusto skuto, ki jih zlahka raztaplja.*

tih te povezave niso tako zelo spojene druga z drugo. Tam je bila veriga krhka, zato je zlahka absorbirala vodo, kot če bi na enem koncu cvrli nit gladke svile in jo potegnili skozi vodo. Scvrtni konec bi tako lažje absorbiral vodo ali pa bi se obarval. Na enak način te verige maščobnih kislin, skupaj z njihovimi šibkimi, nenasičenimi pove-

zavami, zlahka tvorijo proteinske povezave. Maščobne kisline prek te povezave s proteini postanejo v vodi topne. Nenasičene maščobne kisline so prisotne na primer v oljčnem olju, ki ima le eno nenasičeno vez.

## POLJE ELEKTRONOV

Ko se dve nenasičeni dvojni povezavi pojavita skupaj v verigi maščobne kisline, se učinki podvojijo in v visoko nenasičenih maščobah se tvori polje elektronov, ki je pravcat električen naboj. Ta hitro preide v telo, kar povzroči ponovni naboj žive substance, še posebno možganov in živcev. Da se te maščobe stabilizirajo, z industrijskimi metodami uničijo nenasičene povezave, ki zahtevajo kisik. Vendar ravno te viso-

*Za presnovo maščob je najbolje uživati trikratne nenasičene maščobe v olju lanenih semen.*

ko nenasičene maščobne kisline igrajo odločilno vlogo v dihalnem sistemu telesa. Ko vdihavamo zrak, encimi brez teh maščobnih kislin ne morejo delovati, zato se lahko zadušimo. Celo takrat, ko telesu dovajamo dodaten kisik, kot na primer v bolnišnicah. Pomanjkanje visoko nenasičenih maščobnih kislin paralizira številne vitalne funkcije, med drugim tudi zmanjša količino vdihnjene zraka. Že dolgo nazaj je bilo dokazano, da brez maščobnih kislin ne moremo preživeti.

Nenasičene maščobne kisline pogosto kemično obdelajo tako, da uničijo njihove nenasičene kvalitete in odstranijo polje elektronov. Na ta način uničijo nji-



hovo sposobnost, da se povežejo s proteini in da se posledično tako zlahka doseže prepustnost vode v tekočinah živega telesa. Na površinski in kapilarni ravni te maščobe zato niso več aktivne, kar pomeni, da se ne morejo povezati s proteini. Posledica tega je, da ne morejo več krožiti po tenki mreži kapilar. Kri se razredči, zato nastanejo obtočne težave. Glede na to, katera olja zaužijemo, se zgoščene maščobe obnašajo zelo različno.

Ko zaužijemo naravna olja, kot sta na primer oljčno olje in olje semen repice, je veriga strnjene maščobne kisline iz osemnajstih vezi podobna svinjski masti, to pa je še najboljši možni scenarij. Ko uporabljamo strnjeno arašidovo maslo, je po zaužitju arašidovega olja vse skupaj še slabše. Verige v maščobnih kislinah ribjega olja imajo dvajset, osemindvajset ali trideset vezi s številnimi nenasičenimi povezavami. V tej obliki sta ribje olje in olje jeter idealni za telo, zaradi številnih nenasičenih povezav skupin elektronov in njihove sposobnosti, da se povežejo s proteini, kar povzroči rast. To se zgodi zaradi električne dipolarnosti med maščobnimi proteini, kar je pomembno za regeneracijo katerekoli telesne snovi, tudi pri odraslih. Ribja olja, ki so jim uničili polja elektronov, zato več ne morejo prenašati zgoraj naštetih reakcije kot del metabolizma v živem organizmu.

Presnova maščobe ima velik vpliv na vitalne funkcije in vsak posamezen organ, tudi na tvorbo novega življenja.

Presnova maščobe je povezana z vsemi organi. Kdor ima težave z jetri in žolčnim mehurjem, dobro ve, kako se počuti ob zaužitju maščob. Če pa zaužije nenasičene maščobe, nima nikakršnih težav. Še najbolj je uživati trikratne nenasičene maščobe v olju lanenih semen, skupaj s snovjo, ki jih zlahka raztaplja. To pa je pusta skuta. Le malo ljudi ve, da lahko veliko resnih zdravstvenih stanj pozdravimo prav s pusto skuto in oljem lanenih semen.

Pozorni pa moramo biti na konzerviranje olj z oksidacijo. Veliko konzervansov v tem smislu velja za dihalne strupe, ker blokirajo izgorevanje maščobe, se pravi njeno kontinuirano interakcijo s kisikom. Če v takih primerih dovajamo dihalno aktivne maščobe in preprečimo zaužitje konzervansov, ki so dihalni strupi, se velikemu številu bolnikov zdravje izboljša.

### SINDROM MAŠČOBE

Znan je primer bolnika, ki je imel tumor na pljučih, njegova hči pa psorizao in degeneracijo sklepnega hrustanca. Hči so proglasili za neozdravljiv primer in je bila obsojena na posteljno oskrbo. Tudi sin je imel številne manjše zdravstvene težave. Ko so spremenili prehrano in je ta vsebovala prava olja ter proteine,

*Le malo ljudi ve, da lahko veliko resnih zdravstvenih stanj pozdravimo z oljem lanenih semen.*

*Ko pričnemo z dovajanjem olj in proteinov, bogatimi z nenasičenimi maščobami, to prinaša odlične rezultate pri otrocih.*

so se pozdravili.

Razlaga zapletenega sistema, ki je prizadet s presnovo maščobe, se imenuje sindrom maščobe in je povezan z metabolizmom maščob. V sestavi sluzastih izločkov je prisotna posebna zveza med nenasičenimi površinsko aktivnimi maščobami, ki prodirajo na površje, ter proteinom, ki igra najpomembnejšo vlogo. Zaradi pomanjkanja nenasičenih maščob noben organ v zgornji telesni votlini ne more proizvesti sluzi. Membrana sluzi se izsuši, kar je pogost pojav. Ta problem pa zlahka pozdravimo, če telesu dovajamo nenasičene maščobe. Maščobe, ki so telesu tujki, zaustavijo presnovo drugih maščob v žlezah, kapilarah in filtrirnih postajah. Takih strnjeneh, toplotno obdelanih olj se je potrebno izogibati. Šele potem se vitalne funkcije vrnejo v normalno stanje; včasih v nekaj dneh, včasih v roku štiriindvajsetih ur. Glavni problem pri diabetikih je pravzaprav poslabšanje sistema presnove maščob in ne sistema zamenjave sladkorja. Asimilacija sladkorja je šele na drugem mestu.

Pomanjkanje nenasičenih maščob je predvsem opazno v povezavi z možgani in delovanjem živcev. Prilagoditev prehrane, ko pričnemo z dovajanjem olj in proteinov, bogatimi z nenasičenimi maščobami, prinaša najboljše rezultate pri otrocih. Tudi pri pacientih z rakom je opaziti spremembe. Zato je še kako pomembna prehrana z naravnimi maščobami. Otrokom, ki so v šoli zelo slabi, to pa je ponavadi v družinah, kjer se starši ne prehranjujejo pravilno, se po uvedbi spremenjene sestave prehrane rezultati v uspešnosti povečajo kar za dve stopnji.

Nina Kolar 

