

Иако постоје бројне предрасуде, треба знати да нису све масти лоше. Има и оних које су добре, неке чак и неопходне с обзиром на то организам не може сам да их синтетише. Важна је количина и врста! Односно, унос драгоцених масти мора да буде усклађен са потребама и из најбољих намирница!

Масти су неопходне за бројне важне улоге у организму: за раст и развој, формирање мозга и овојница око нервних влакана, одржавање нормалног вида, рад срца, неопходне су за унос и функцију витамина који су раствориви у мастима (А, Д, Е и К). Неке масне киселине људски организам не може сам да ствара те их је неопходно унети путем хране. То су *есенцијалне масне киселине* (омега 3 из рибе и неке омега 6 масне киселине, нпр. линолна које се могу унети из биљних извора).

Масти из хране су водећи извор енергије за људски организам, уједно, организам сваки вишак енергије ефикасно претвара у резервну енергију, односно масне наслагае. Прекомерно накупљање масних наслага, односно гојазност, представља ризик за здравље јер се повезује са бројним хроничним болестима одраслог доба: повишене вредности шећера и масти у крви, повишен крвни притисак, срчани и мождани удар. Због епидемије гојазности, ове болести су све учесталије и код младих.

У зависности од узраста, физичке активности и здравственог стања, нашем телу су неопходне различите количине масти. Деци, док су на мајчином млеку, довољно је управо онолико масти колико им обезбеђује мајчино млеко, односно око 50% од укупне енергије које дете треба да унесе у току дана. У узрасту до 2 године потребе за мастима постепено опадају и износе до 35%. До напуњених 18 година, а и касније током одраслог доба, дневне потребе у мастима су у распону 25-35%, с тим да дневни унос засићених ("ЛОШИХ") масних киселина буде мањи од 10%, а транс ("НАЈЛОШИЈЕ") масних киселина испод 1% (што је могуће мањи).

Једноставније речено, избегавати „најлошије“ масти, ограничити „лоше“ а да би обезбедили довољну количину „добрих“, мононезасићених и омега 6 и омега 3 полинезасићених масних киселина, одредити се за уравнотежену и разноврсну исхрану богату рибом, уз додаток малих количина хладноцеђених биљних уља, семенки и орашастог воћа. **Водите рачуна о скривеним мастима у индустријски прерађеној храни!**

Да не заборавимо, да бисмо постигли и одржали добро здравље, уз правилни исхрану, неопходна је свакодневна физичка активност!



# МАСТИ У ИСХРАНИ

У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ:

УКЉУЧИТЕ



ДОБРЕ МАСТИ

ОГРАНИЧИТЕ



ЛОШЕ МАСТИ

ИЗБЕГНИТЕ



ТРАНС МАСТИ

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

Град Нови Сад  
ГРАДСКА УПРАВА ЗА ЗДРАВСТВО

## ДОБРЕ МАСТИ МОНОНЕЗАСИЋЕНЕ И ПОЛИНЕЗАСИЋЕНЕ МАСТИ



- Неопходне су за раст и развој деце
- Неопходне су за развој нервног система
- Неопходне су за унос и функцију витамина растворивих у мастима (А, Д, Е, К)
- Извор су есенцијалних масних киселина које људски организам не може сам да произведе
- Могу да утичу на смањење нивоа лошег холестерола
- Могу да утичу на смањење ризика за развој срчаних болести и можданог удара код одраслих

### ИЗВОРИ

Билна уља, орашасто воће, семенке и риба.



**УЉА**  
(маслиново, сусамово, уље уљане репице, сунцокретово, сојино уље)



**ОРАШАСТО ВОЋЕ**  
(ораси, бадеми, лешници)



**СЕМЕНКЕ**  
(ланено семе, сунцокретово семе и сл.)



**МАСНА РИБА**  
(лосос, туна, пастрмка, скуша, харинга, сардина)

## ЛОШЕ МАСТИ ЗАСИЋЕНЕ МАСТИ



- Људски организам може сам да их ствара
- Исхраном их треба унети што је могуће мање
- Могу да утичу на повећање „лошег“ холестерола
- Могу да утичу на смањење „доброг“ холестерола
- Могу да утичу на повећање ризика за развој срчаних болести и можданог удара код одраслих

### ИЗВОРИ

Намирнице животињског порекла, укључујући месо и месне прерађевине, млеко и млечне производе. Улазе у састав тропских уља (палмино, кокосово и сл.).



**ПУТЕР**  
(и сви производи који га садрже)



**МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ**  
(пуномасно млеко, масни сиреви, павлака, кајмак)



**МЕСО И МАСНО ТКИВО**  
(говедина, свињетина, перад)



**МЕСНЕ ПРАРАЂЕВИНЕ**  
(кобасице, чварци, сланина, масни део шунке)

## “НАЈЛОШИЈЕ” МАСТИ ХИДРОГЕНИЗОВАНА УЉА И “ТРАНС” МАСТИ



- Највећим делом настају као последица хидрогенизације биљних уља
- Мањим делом се налазе у месу, масном ткиву и млеку преживара (говедина, овчетина и млеко)
- Делом настају приликом пржења на високим температурама
- Могу да утичу на повећање „лошег“ холестерола
- Могу да утичу на смањење „доброг“ холестерола
- Могу да утичу на повећање ризика за развој срчаних болести и можданог удара код одраслих
- Могу да повећају ризик за настанак шећерне болести

### ИЗВОРИ

Индустријски прерађена храна која садржи делимично хидрогенизована уља (чврсте маргарине).



**МАРГАРИН**  
(посебно су штетни чврсти маргарини – маргарин за слатке и слане колаче)

**МАСНО МЕСО ПРЕЖИВАРА**  
(масна говедина, овчетина, и сл.)

**ПРЖЕНА ХРАНА**  
(помфрит, пециво пржено у уљу – мекике, крофне)



**СЛАТКО И СЛАНО ПЕЦИВО И КОЛАЧИ И КЕКСИ**  
(кифлице, лисната пецива, колачи са маргарином, кекси, филови са маргарином)

