

Fita

Holl fita er nauðsynleg fyrir okkur, hún umlykur frumurnar okkar og ver þær ásamt líffærunum okkar. Hún viðheldur hormónajafnvægi og er nauðsynleg fyrir upptöku vítamína eins og A, D, E og K (svo kölluð fituleysanleg vítamín), en það þýðir að líkaminn getur ekki nýtt þau ef fita er ekki til staðar. Fitan gefur okkur einnig orku og við upplifum seddu mun lengur en ella, ásamt því að hafa áhrif á taugakerfið okkur og flesta ferla líkamas sem eru nauðsynlegir til þess að halda okkur heilbrigðum og líða vel.

En það eru mismunandi gerðir fitu og það er gott að hafa á hreinu að það er ekki sama hvaða fitan kemur. Fita skiptist í transfitu, mettaða fitu, Omega -3, Omega -6, Omega -9, einómettaðar og fjölómettaðar. Mismunandi upplýsingar virðast birtast í fjölmiðlum og rannsóknum um hvaða fita er góð fyrir þig og hver ekki. Það er engin furða að margir eru óöruggir um hvaða gerðir af fitu við ættum að borða og hvaða gerðir við ættum að vera að forðast.

Helstu tegundir af fitu :

1. Mettaðar fitusýrur
2. Ómettaðar fitusýrur:
 - Einómettuð
 - Fjölómettuð
4. Transfitusýrur

Hér að neðan má sjá töflu sem skiptir niður hverjum flokki fyrir sig

*Ath að ekki er mælt með að nota svokallaðar "vegetable oils" en það flokkast undir canola, safflower, sunflower, corn, soybean, eða peanut oil, en þær eru háar í omega 6, en það er fitusýra sem við fáum oft of mikið af, þær eru mjög unnar og stuðla að bólgum í líkamanum.

Flestar rannsóknir benda til þess að kókosolía og kaldpressuð ólífuolía séu bestar til neyslu. Það er hins vegar ekki gott að hita ólífuolíuna við of hátt hitastig því við svokallað "smoke point" þá brotna þær niður og geta orðið skaðlegar fyrir okkur. [Hér](#) getur þú séð mismunandi smoke point hjá hverri olíu fyrir sig

Mettuð fita	Einómettuð	Fjölómettuð	Transfita
Hvar finnur þú þessar fitusýrur			
Í kjöti, kúamjólk, kókosolíu, avocadó, palmolíu, fturíkum mjólkurvörum	Í Avocadó, olífum, olífuolíu, hnetum, lúðu, makríl	Í lax, sardínum, makríl, síld, silung, ferskum túnfisk, hörfræum, valhnetum, hörfræolíu, sojbaunaolíu	Getur fundið í: smjörliki, unnum matvælum, sælgæti, frönskum kartöflum, gosi, tilbúnum kökum og sumu hnetusmjöri
Hvernig eru þær			
Í föstu formi við stofuhita.	Fljótandi við stofuhita, en í föstu formi þegar hún er kæld.	Fljótandi við stofuhita og einnig kæld.	Hert með því að dæla vetni inn í dýrafitu eða jurtaolíur til að lengja geymsluþolið. Finnst einnig náttúrulega í nauta- og lambajöti og mjólkurvörum
Áhrif á líkaman			
Eykur hugsanlega líkur á hjartasjúkdómum	Hækkar góða HDL kólerstról og lækkar slæma LDL	Hækka góða HDL kólestrólið og lækkar slæma LDL kólestról. Omega 3 eru bólgueyðandi og tengjast minni líkur á dauða.	Hækka LDL og lækka HDL Tengjast þrengingum í æðum og auknum líkum á hjartasjúkdómum
Hvað áttu að borða og hvað áttu að forðast			
Þó að þetta sé umdeilt, þá er almennt mælt með að takmarka neyslu á rauðu kjöti og smjöri.	Almennt talin góð fyrir heilbrigt hjarta og ætti að borða daglega.	Almennt talin góð fyrir heilbrigt hjarta, Mælt með að borða fisk 2-3 í viku og fá þær frá plönturíkinu eins oft og mögulegt er.	Forðast algjörlega, sérstaklega í tilbúnum matvælum

Heimildir:

Turcotte, Michelle. "The Best Sources of Monounsaturated Fat." *Livestrong.com*. N.p., 10 Mar 2011. Web. 1 Feb 2012.
<<http://www.livestrong.com/article/35226-sources-monounsaturated-fat/>>.

"Trans fat." *American Heart Association*. N.p., 29 Oct 2010. Web. 17 Feb 2012.
<http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/FatsAndOils/Fats101/Saturated-Fats_UCM_301120_Article.jsp>.

Fats and Cholesterol, "The Nutrition Source." Harvard School of Public Health.

National Institute of Health. National Library of Medicine. *Fat*. Web.
<<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002468.htm>>