



**Masti i njihov značaj u prehrani**

# MASTI I NJIHOV ZNAČAJ U PREHRANI

Masti su neizostavan dio pravilne prehrane iako se danas smatraju nepoželjnom hranjivom tvari. Došle su na loš glas jer je hrana bogatija mastima poželjnijeg okusa (zbog aroma koje su topive u mastima), što često rezultira povećanim unosom takve hrane.

Međutim određene masne kiseline, poput omega 3 i omega 6, od velikog su značaja za očuvanje ljudskog zdravlja i samu strukturu tkiva i stanica. Organizam ih nije u stanju sam sintetizirati pa ih se mora unositi hranom. Masti također omogućavaju apsorpciju vitamina topljivih u mastima (vitamini A, D, E i K), a imaju i zaštitnu ulogu za određene vitalne organe. Stoga da bi se unijele poželjne masti, važno je znati razliku između tzv. dobrih masti, bogatih mononezasićenim i polinezasićenim masnim kiselinama (npr. maslinovo, sojino, repičino, kukuruzno, bučino, riblje ulje) i onih loših, bogatih zasićenim i transmasnim kiselinama (npr. svinjska mast i loj, slanina, masno crveno meso, meso peradi s kožicom i pržena hrana).

Mnogi margarini i margarinski namazi danas, zahvaljujući razvoju prehrambenih tehnologija, ne sadrže loše transmasne kiseline. U sastavu takvih margarina i margarinskih namaza prevladavaju polinezasićene i mononezasićene masne kiseline, što ih čini kvalitetnijim namirnicama.



U svakodnevnoj prehrani unos ukupnih masti treba biti u skladu s potrebama. Pri tome također treba unositi više dobrih nego loših masti ukoliko se žele prevenirati određenih bolesti. Kada se govori o unosu masti važno je odabrati kvalitetu, a ograničiti količinu (osim za djecu u dobi do 2 godine, budući da su masti, između ostalog, nužne za razvoj živčanog tkiva).

Unos ukupnih masti ne bi trebao biti veći od 30 %; zasićenih od 10%, a transmasnih kiselina od 1% od ukupnog dnevnog energetskog unosa.

Istovremeno na tržištu se pojavljuju različiti proizvodi i važno je znati odabrati najpogodniji, pa se potrošačima preporučuje osobna edukacija. Čitanje i razumijevanje nutritivne deklaracije na hrani omogućiti će lakši odabir hrane s obzirom na hranjivu vrijednost proizvoda i osobni prehrambeni i zdravstveni status.

*Prof.dr.sc. Irena Colić Barić,  
Pročelnik Laboratorija za kemiju hrane i prehranu,  
Prehrambeno-biotehnoški fakultet, Sveučilište u Zagrebu*

## Zvijezda ulja

- ✓ prirodan izvor vitamina E
- ✓ bez kolesterola
- ✓ ne sadrže konzervanse
- ✓ bogata nezasićenim masnim kiselinama
- ✓ proizvedena su najboljom proizvođačkom praksom i tradicijom, a suvremena tehnologija omogućava očuvanje važnih nutritijenata



# Funkcionalna linija proizvoda

OMEGOL®



Omega 3 esencijalne masne kiseline nalaze se u staničnim membranama i pomažu u regulaciji bioloških funkcija. Važne su za kardiovaskularni, imunološki, reproduktivni i živčani sustav te za rast i razvoj organizma. Time što pridonose prevenciji srčanog udara, bolesti krvožilnog sustava idealno se uklapaju u koncept funkcionalne hrane i zdravog životnog stila.

## Omega 3 i omega 6

- ✓ za očuvanje krvnih žila
- ✓ odobrilo Ministarstvo  
zdravstva i socijalne skrbi RH



## Omegol margarinski namaz

- ✓ bogat omega 3 masnim kiselinama
- ✓ sa povoljnim omjerom omega 3 i omega 6 masnih kiselina
- ✓ značajan izvor vitamina E, A i D
- ✓ bez kolesterola



Kod umjereno povišenog (5.0–6.5 mmol/l) i povišenog (iznad 6.5 mmol/l) kolesterola u krvi – Omegol aktiv s dodanom biljnim sterolima **za snižavanje kolesterola**

Pri normalnoj razini kolesterola (max 5mmol/l) – Omegol margarinski namaz bogat s omega-3 masnim kiselinama **za očuvanje krvnih žila**

## Omegol majoneza

- ✓ bogata omega 3 masnim kiselinama
- ✓ povoljan omjer omega 3 i omega 6
- ✓ bez sastojaka životinjskog porijekla (pogodno za vegetarijance)
- ✓ bez kolesterola
- ✓ manje masnoće
- ✓ obogaćena vitaminom E
- ✓ odličnog okusa



## Omegol ulje

- ✓ tri visoko vrijedna biljna ulja: suncekret, repica, kukuruzna klica
- ✓ povoljan omjer omega 3 i omega 6
- ✓ vitamin E – jak antioksidans koji štiti stanične membrane od oksidacije i oštećenja, usporava starenje te jača imunitet
- ✓ bez kolesterola



# Zvijezda majoneza



## Delikates majoneza

- ✓ sa suncokretovim uljem
- ✓ sa svježim žumanjcima
- ✓ prirodan izvor vitamina E
- ✓ bez konzervansa
- ✓ bez dodanih aroma
- ✓ bez stabilizatora



# Zvijezda maslinovo ulje



## Ekstra djevičansko maslinovo ulje ulje domaćih maslinika

- ✓ ulje dobiveno iz domaćih maslina, sorte "oblica"
- ✓ vrhunske kvalitete, blage gorčine što ga čini prikladnim i za dječju dob



www.zvijezda.hr



## Margo

- ✓ bez trans masnih kiselina
- ✓ ne sadrže kolesterol
- ✓ bez hidrogeniranih masti
- ✓ obogaćeni vitaminima A,D,E – prirodno sadrže vitamin E
- ✓ ne sadrže masti životinjskog podrijetla
- ✓ provitamin A (beta karoten) kao bojilo
- ✓ najvećim dijelom se sastoje od nezasićenih masnih kiselina (mono i polinezasićenih)
- ✓ vrhunska kvaliteta potvrđena je znakom Hrvatska kvaliteta



Besplatni HR info telefon: 0800 0123