

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Artykuły](#)

## Nienasycone kwasy tłuszczowe - rodzaje, występowanie



## Streszczenie

Nienasycone kwasy tłuszczowe (NKT) pod względem budowy chemicznej charakteryzują się występowaniem podwójnego wiązania pomiędzy poszczególnymi atomami węgla. Rozróżniamy kwasy: jednonienasycone (z jednym podwójnym wiązaniem) oraz wielonienasycone (z wieloma podwójnymi wiązaniami). Położenie wiązania podwójnego w łańcuchu węglowym wyznacza tzw. serie (rodziny) kwasów tłuszczowych i klasyfikujemy je jako kwasy tłuszczowe: omega 3, omega 6, omega 7 i omega 9. Głównym źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych są: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado czy migdały. Natomiast wielonienasycone kwasy tłuszczowe występują, między innymi: w oleju lnianym, słonecznikowym, sojowym, w rybach morskich oraz orzechach włoskich. Nienasycone kwasy tłuszczowe odgrywają niezwykle ważną rolę w utrzymywaniu organizmu w dobrej kondycji. Do ich licznych prozdrowotnych właściwości możemy zaliczyć: zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu, podnoszenie nieswoistej odporności organizmu, spowalnianie procesu starzenia się komórek oraz ochrona przed działaniem wolnych rodników. Poprzez hamowanie procesu agregacji płytek krwi, zapobiegają one powstawaniu skrzepów naczyniowych, obniżają ponadto stężenie trójglicerydów i frakcji LDL cholesterolu. NKT odgrywają istotną funkcję w procesach przemiany materii, uczestniczą w budowie błon mitochondrialnych i mikrosomów, biorą także udział w syntezie eikozanoidów oraz wpływają na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego. Warunkiem prozdrowotnego działania nienasyconych kwasów tłuszczowych jest jednak ich odpowiednia proporcja w codziennej diecie. Najczęściej, dostarczamy znacznie więcej kwasów klasy omega 6 niż omega 3, co jest zjawiskiem niepożądanym. Kwasy omega 6, w wyniku przemian metabolicznych wytwarzają bowiem związki o charakterze zapalnym, podczas gdy kwasy omega 3, o charakterze przeciwzapalnym. Zbyt duże ilości kwasów omega 6 w diecie mogą prowadzić do negatywnych efektów, tj. osłabienia układu odpornościowego, powstawania stanów zapalnych, a nawet występowania depresji. Istotne jest zatem dostarczanie wszystkich rodzajów nienasyconych kwasów tłuszczowych, w odpowiednich, zrównoważonych proporcjach.

## Wprowadzenie

Racjonalne żywienie człowieka polega na dostarczaniu do organizmu wszystkich substancji, które zaspokoją zapotrzebowanie ustroju na energię oraz będą stanowiły budulec do prawidłowego rozwoju oraz zachowania zdrowia. Jednym z najlepszych źródeł energii w pożywieniu człowieka są tłuszcze (ŁUKASIAK-MARCINIAK, 2011). Tłuszcze są źródłem kwasów tłuszczowych oraz witamin rozpuszczalnych w lipidach: A, D, E i K. Związki te uczestniczą w budowie błon komórkowych, odpowiadają za syntezę hormonów tkankowych, do których możemy zaliczyć prostacykliny i prostoglandyny. Kwasy tłuszczowe mają także istotne znaczenie w transporcie cholesterolu oraz uczestniczą w jego szlakach metabolicznych. Możemy podzielić je na: nasycone (SFA - Saturated Fatty Acids) - zawierają pojedyncze wiązania między atomami węgla w cząsteczce,

jednonienasycone (MUFA - Monounsaturated Fatty Acids) - mają jedno podwójne wiązanie oraz wielonienascone (PUFA - Polyunsaturated Fatty Acids) - zawierają dwa lub więcej podwójnych wiązań (ZIEMLAŃSKI, 1997). U polienowych (wielonienasyconych) kwasów tłuszczowych w cząsteczce mamy wiele podwójnych wiązań i w zależności od położenia pierwszego z nich (licząc od grupy metylowej), dzielimy je na dwie grupy: omega 3 oraz omega 6. Kwasy te stanowią grupę niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), których organizm człowieka nie jest w stanie syntetyzować *de novo* i w konsekwencji muszą być one dostarczane do ustroju z pobranym pokarmem (MATERAC I IN., 2013). Następną grupą kwasów tłuszczowych są jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które dzielimy na dwie rodziny: omega 7 oraz omega 9 (CIEŚLICKA-KOPLON I FILIPIAK, 2009; PASZCZYK, 2016). Do kwasów rodziny omega 3 należą: kwas  $\alpha$ -linolenowy, kwas eikozapentaenowy oraz kwas dokozaheksaenowy (KOLANOWSKI, 2007). Kwasy omega 6 to: kwas linolowy, kwas  $\gamma$ -linolenowy oraz kwas arachidonowy. Do kwasów omega 7 zaliczamy: kwas oleopalmitynowy i kwas wakcenyowy (CICHOSZ I CZECZOT, 2007). Kwasami należącymi do rodziny omega 9 są: kwas oleinowy, kwas erukowy oraz kwas nerwonowy (BAŁASIŃSKA I IN., 2010; PASZCZYK, 2016).

Celem niniejszej pracy jest ogólna charakterystyka nienasyconych kwasów tłuszczowych i przedstawienie ich prozdrowotnego wpływu na organizm człowieka.

« | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | »

<https://laboratoria.net/arttykul/27866.html>

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)  
[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)  
[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## Partnerzy