Czym jest olej MCT? Znaczenie średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych w diecie

data aktualizacji: 2022.03.01

Olej MCT, a właściwie średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, z angielskiego Medium Chain Triglicerides stanowi dobre łatwoprzyswajalne źródło energii. Jako suplement diety tłuszcze MCT są coraz szerzej wykorzystywane przez sportowców czy osoby na specyficznych dietach. Specjalny kompleks średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych pozwala na szybkie wchłanianie do organizmu. Sprawdź, czym dokładnie jest olej MCT, jakie ma właściwości i jak wpływa na organizm człowieka.

Kwasy tłuszczowe MCT - rodzaje

Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, Medium Chain Triglicerides w odróżnieniu od długołańcuchowych kwasów tłuszczowych posiadają mniejszą ilość atomów węgla w cząsteczce, od 6 do 12, co ułatwia proces ich trawienia. Występują jeszcze krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Olej MCT mogą tworzyć cztery związki, jak i pozostałe kwasy tłuszczowe, w niewielkiej ilości. Kwasy MCT to:

- kwas kapronowy C6,
- kwas kaprylowy C8,
- kwas kaprynowy C10,
- kwas laurynowy C12.

Najczęściej jednak olej MCT składa się gównie z kwasu C8 i C10, zawiera jedynie niewielką ilość innych kwasów tłuszczowych.

Kwas kapronowy C6

Dostępne na rynku standaryzowane oleje MCT często pozbawiane są kwasu kapronowego. Może on wpływać negatywnie na smak i zapach suplementu diety. Jego pożycie może skutkować bólami brzucha.

Kwas kaprylowy C8

Wśród średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych w oleju MCT kwas C8 ma najbardziej pozytywny wpływ na układ trawienny. Może również wspierać leczenie stanów zapalnych jelit.

Kwas kaprynowy C10

Dzięki zawartości kwasu kaprynowego olej MCT wykazuje właściwości przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe.

Kwas laurynowy C12

Olej MCT w postaci suplementu diety często jest pozbawiony tego związku. Nie zawsze też kwas laurynowy zaliczany jest do kwasów MCT. Nie ma on tak cennych wartości odżywczych jak pozostałe kwasy.

Olej MCT - właściwości

Jakie są dietetyczne właściwości kwasów tłuszczowych, z powodu których olej MCT stał się popularnym suplementem diety? Tłuszcze MCT mają inny metabolizm niż długołańcuchowe kwasy tłuszczowe, nie odkładają się też bezpośrednio w postaci tkanki tłuszczowej. Charakteryzują się dwukrotnie większą energią spalania niż białka czy węglowodany w przeliczeniu na gram, przy jednocześnie około dwukrotnie mniejszej ilości tlenu niezbędnego do procesu niż inne tłuszcze.

Wpływ oleju MCT na organizm ludzki

Olej MCT pozwala dostarczyć szybką energię w trakcie wysiłku fizycznego. Korzystny wpływ oleju MCT na absorpcję witaminy E, a także minerałów takich jak magnez czy wapń jest niezwykle cenny.

Przekształcanie oleju MCT pozwala na odciążenie pracy wątroby, dlatego stosowanie oleju MCT jest często zalecane w szczególnym postępowaniu dietetycznym. Pozwala na oszczędzanie zapasów glikogenu mięśniowego, jest też przyczyną zwiększonej termogenezy organizmu i zapewnia dłuższe uczucie sytości.

Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe w diecie

Suplementację olejem MCT stosuje się wśród osób aktywnych fizycznie, a także tych chcących uzyskać szybką dawkę energii. Często przyrządzana jest tak zwana kuloodporna kawa, bulletproof coffee, gdzie olej MCT to "energia do kawy".

Tłuszcze MCT wykorzystywane są także w stanach upośledzonego wchłaniania tłuszczów, gdyż omijają standardową drogę ich przyswajania. Kwasy tłuszczowe MCT wchłaniają się szybko, bezpośrednio do żyły wrotnej, bez udziału lipazy i żółci w procesie trawienia.

Kwasy tłuszczowe MCT popularne są również w specyficznej diecie ketogenicznej - diecie wysokotłuszczowej stosowanej w redukcji i kontroli masy ciała. Choć ten sposób odżywiania nie jest zalecany, znajduje swoich zwolenników.

Gdzie występują tłuszcze MCT?

Tłuszcze MCT w naturalnej postaci występują w wielu produktach przede wszystkim pochodzenia roślinnego. Najczęstsze źródła pokarmowe, z których pozyskiwany jest olej MCT to olej palmowy oraz olej kokosowy.

Naturalny olej kokosowy i olej palmowy

Olej kokosowy zawierający średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, a także niewielką ilość pozostałych kwasów tłuszczowych jest najczęściej przedstawianym źródłem tłuszczów MCT. Obok oleju kokosowego, tłuszcz MCT pozyskuje się także oleju palmowego, choć ten ma gorsze proporcje użytkowe poszczególnych kwasów.

Inne źródła oleju MCT

Olej MCT jest składnikiem także innych produktów spożywczych. Występuje przede wszystkim w nabiale, choć w znacznie mniejszej ilości niż w olejach kokosowych czy palmowych.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/66888-czym-jest-olej-mct-znaczenie-sredniolancuchowych-kwasow-tluszczowych-w-diecie