



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Вся правда о полезных и вредных жирах в рационе

Стараюсь следить за фигурой, люди, как правило, первым делом стремятся исключить из своего рациона жиры, не задумываясь о потребности организма в этих веществах. Продукты с жирами – неотъемлемый и обязательный компонент рациона каждого человека, главное – соблюдать меру и знать, какие именно жиры можно употреблять не беспокоясь о своем здоровье.

Жиры – это не «лишние складки на талии», а жизненно необходимый строительный материал для каждой клетки нашего тела.

Зачем организму нужны жиры?

Строительный материал: половые гормоны (эстроген, тестостерон) синтезируются исключительно из холестерина и жиров. Без них возникают тяжелые гормональные сбои и проблемы с репродуктивной системой. Жиры необходимы для построения клеточных мембран, которые защищают клетки и контролируют транспорт нутриентов;

Энергия: жиры являются наиболее концентрированным источником энергии, обеспечивая 9 ккал на грамм в сравнении с 4 ккал, содержащимися в белках и углеводах.

Здоровье мозга и нервов: наш мозг на 60 % состоит из жировых структур, а нервные волокна покрыты миелиновой «жировой» оболочкой.

Усвоение витаминов: витамины A, D, E и K являются жирорастворимыми. Без жиров в пище они просто не усвоятся организмом. Растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, содержат много витамина E, который укрепляет иммунитет, продлевает жизнь клеток, укрепляет артерии и регулирует давление.

Правильная работа желчного пузыря: жиры – это единственный естественный стимулятор, который заставляет желчный пузырь сокращаться, предотвращая застой желчи и образование камней.

Красота кожи и волос: эластичность кожи, отсутствие сухости и крепкие волосы напрямую зависят от количества полезных жиров в рационе.

ПОЛЕЗНЫЕ жиры Омега-3 и Омега-6 (полиненасыщенные) защищают сосуды от воспалений и снижают уровень «плохого» холестерина. Они содержатся в морской жирной рыбе (лосось, скумбрия, сельдь), льняном масле, семенах чиа и кунжута, грецких орехах.

Мононенасыщенные жиры снижают риск развития болезней сердца и сосудов, поддерживают нормальный уровень сахара в крови. Они содержатся в нерафинированном оливковом масле, авокадо, миндале, фундуке, кешью.

Какие жиры нужны в МЕРУ, а каких лучше ИЗБЕГАТЬ?

В меру нужно употреблять **насыщенные жиры:** сливочное масло (82,5%), качественное сало, яичные желтки, твердые сыры и нежирное мясо. Они нужны организму, но должны составлять не более 10% от суточного рациона.

Исключить из рациона трансжиры (продукты переработки растительных масел): часто содержатся в фаст-фуде, маргарине и продуктах с длительным сроком хранения. Трансжиры вредны для здоровья, так как повышают уровень «плохого» холестерина (LDL), снижают уровень «хорошего» холестерина (HDL) и увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и диабета.

Общее потребление жиров взрослыми должно составлять до 30 % или менее от общей энергетической ценности рациона. Потребляемые жиры должны состоять преимущественно из ненасыщенных жирных кислот, при этом на долю насыщенных жирных кислот должно приходиться не более 10 % от общей энергетической ценности рациона, а на долю транс-изомеров жирных кислот – не более 1 % от общей энергетической ценности рациона.

Жиры улучшают вкус и текстуру пищи, способствуя чувству сытости и раскрывая ароматы приправ и специй. А правильный баланс жиров в рационе поддерживает здоровье кожи, волос, костей и предотвращает дефицит витаминов и нарушения липидного обмена.

