

Жиры - необходимый компонент пищи, и полностью выкидывать их из рациона нельзя ни в коем случае. При суточной норме 30 % от общей калорийности ежедневного рациона жиры используются организмом для: построения клеточных мембран, синтеза половых гормонов, усвоения жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К и другие), защиты от холода, «подушки безопасности» для органов при различных телесных повреждениях, энергии во время длительной голодовки, функционирования мозга и периферической нервной системы.

Нехватка жиров приводит к истощению нервной системы, снижению сопротивляемости организма к инфекциям, гормональному дисбалансу, раннему старению.

Избыток жиров провоцирует ожирение, увеличение свёртываемости крови, активацию процессов образования печёночных и желчных камней, атеросклероз, дегенеративные процессы в области печени и почек, повышение артериального давления и увеличение нагрузки на сердце.

На этикетках пищевых продуктов все чаще можно увидеть подробный состав с указанием содержания жиров разных видов: насыщенных, мононенасыщенных, полиненасыщенных, гидрогенизированных. В последние годы во многих странах в обязательном порядке указывают и содержание транс-жиров. Нашему организму не всё равно, какие жиры в него поступают с пищей.

«Хорошими» являются мононенасыщенные, полиненасыщенные и жирные кислоты омега-3. «Плохими» - насыщенные жиры, трансгенные жиры естественного и промышленного производства. Не углубляясь в научную терминологию, отметим, что своё название жиры получили из-за особенностей химического строения. Подробнее об этом можно узнать по ссылке: <https://www.nkj.ru/archive/articles/9780/> (Наука и жизнь, ЧТО ТАКОЕ ТРАНС-ЖИРЫ И НАДО ЛИ ИХ БОЯТЬСЯ?).

Где найти жиры?

*Мононенасыщенные:* оливковое и рапсовое масла, авокадо, оливки, миндаль, фисташки,

кешью, арахис.

*Полиненасыщенные:* кукурузное, подсолнечное, соевое, льняное масла, кедровые и грецкие орехи, кунжут, семена подсолнечника, ростки пшеницы, соевые бобы, тофу, соевые бобы, рыба и рыбий жир.

*Жирные кислоты омега-3:* жирные сорта рыб (скумбрия, семга, сельдь, форель, тунец, сардины, грецкие орехи)

*Насыщенные:* кокосовое, пальмовое масла, жирное молоко, сливки и сливочный йогурт, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски, сало.

*Трансгенные:* готовая выпечка (торты, вафли, кексы, печенье и бисквиты), мороженое, картофель-фри и весь фаст-фуд, мягкое бутербродное масло и маргарин (на этикетке указано «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»).

Содержание жиров в 100 граммах некоторых продуктов:

- масло рапсовое 99,9 г

- масло оливковое 99,8 г

- масло топленое 99 г

- сало свиное 92,8 г

- маргарин 82 г

- кедровый орех 67 г

- фундук 61,5 г

- утка 61,2 г

- буженина 50 г

- фисташки 50 г

- семя подсолнечника 52,9 г

- орех грецкий 60,8 г

- рыбий жир 99,8 г.

Естественно, отказываться от «хороших» жиров никто не будет. С употреблением «плохих» жиров ситуация иная. Нормы потребления для насыщенных жиров не существует, потому что наш организм сам производит их в нужном ему количестве. Считается, что насыщенные жиры не должны составлять более 7% от общего количества потребляемого жира. Полностью отказываться от них ради здорового питания не стоит, ведь содержащие их продукты также содержат и необходимые нам

полезные вещества, такие как белки, витамины и минералы. Ограничить стоит также трансжиры естественного происхождения. От трансжиров промышленного происхождения нужно отказаться, так как именно они приносят наибольший вред организму.

Как избежать «плохих» жиров?

1. Откажитесь от фаст-фуда, обжаренных в тесте полуфабрикатов промышленного производства (котлет, рыбных палочек и т.д.): фритюрный жир, в котором они приготовлены, почти наверняка сделан на основе гидрогенизированного масла.

2. По возможности не употребляйте полуфабрикаты и готовые замороженные блюда, маргарин и рафинированные растительные масла.

3. Сделайте основой рациона постное мясо, молочные продукты с пониженным содержанием жира, цельнозерновые продукты, овощи и фрукты.

4. Используйте полезные масла и продукты.

5. Внимательно читайте состав продукта на этикетке. С 1 января 2018 года в Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2 %, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть в обязательном порядке отражена на потребительской упаковке.

6. Если вы готовите дома, замените жарку тушением, а приготовление во фритюре - запеканием в духовке или грилем.

Будьте грамотны в вопросах питания и тогда ваши визиты к врачам будут редкими.