



ВСЕ О ЖИРАХ

Зачем нужны жиры в моем рационе?

Жиры помогают организму усваивать питательные вещества, накапливать энергию, производить энергию, защищать органы, сохранять тепло, вырабатывать гормоны, поддерживать рост клеток и чувствовать насыщение (или ощущение полного желудка). Однако не все жиры одинаковы.

Насыщенные жиры и **трансжиры** могут повышать уровень плохого холестерина (ЛПНП), их потребление нужно ограничивать. Насыщенные жиры обычно содержатся в продуктах животного происхождения, таких как масло, сало, соусы и блюда на основе сливок, жирное мясо (бекон, хот-доги, колбаса), жирные молочные продукты, кожа птицы, подливы и тропические масла (кокосовое и пальмовое масло). Трансжиры, в основном содержащиеся в продуктах с высокой степенью переработки, в маргарине и кондитерском жире, даже более вредны, чем насыщенные жиры, и их следует избегать настолько, насколько это возможно. Продукты, в списке ингредиентов которых указано «гидрогенизированное масло» или «частично гидрогенизированное масло», содержат трансжиры.

Мононенасыщенные и **полиненасыщенные жиры**, также называемые «здоровыми жирами» или «ненасыщенными жирами», могут помочь снизить уровень плохого холестерина (ЛПНП) в крови и обеспечить поступление витамина Е (антиоксидант). В то время как мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры полезны для здоровья, их всегда следует употреблять в умеренных количествах.

Как обстоят дела с жирными кислотами омега?

Некоторые полиненасыщенные жиры содержат жирные кислоты омега-6 и омега-3. Это жиры, которые организм не может синтезировать, но они необходимы для хорошего здоровья. Было показано, что жирные кислоты могут снижать уровень триглицеридов, понижать кровяное давление и даже снижать риск аритмий (нерегулярных сердечных сокращений).

Источники ненасыщенных (полезных) жиров:

- Жирная рыба (лосось, сельдь, скумбрия, тунец)
- Орехи (грецкие орехи, миндаль, кешью, пекан, арахис и арахисовое масло)
- Семена (семена чиа, льняное семя, кунжут, подсолнечник)
- Авокадо
- Растительные масла (оливковое, рапсовое, сафлоровое, кунжутное и льняное)
- Тофу и соевые бобы