

Роль жиров в организме человека

Одним из самых важных компонентов живой клетки является жир. Этот концентрат энергии и жизненной силы организма помогает пережить сложные времена и неблагоприятные природные условия.

Жиры для нашего организма являются источником энергии. При сгорании один грамм жира «отдает» 9 ккал. Но не только! Жир является своего рода «строительным» материалом для построения и обновления клеток и тканей. Жиры различаются как по происхождению (животные и растительные), так и по содержанию жирных кислот (насыщенные, ненасыщенные, в том числе моно- и полиненасыщенные). Зачем он нужен, этот жир? Достаточное количество жирных кислот, поступающих с пищей в наш организм, нужно для поддержания баланса гормональных, обменных, клеточных и других биологических процессов. Так, фосфолипиды препятствуют сильному оседанию холестерина на стенках сосудов, витамин А полезен для зрения и роста, витамин D отвечает за фосфорнокальциевый обмен, а витамин Е — прекрасный антиоксидант. Оптимальное количество жиров в составе продуктов питания необходимо и для липидного обмена, выработки клеточных гормонов, стабильности клеточных мембран. Большее содержание в липидном слое клеток полиненасыщенных жирных кислот, особенно Омега-3, снижает свертываемость крови, препятствует образованию тромбов, способствует высокому уровню чувствительности клеток печени и мышц к инсулину, способствует лучшему восприятию импульсов мышечными клетками сердца. Сколько можно без вреда? Ваш рацион может считаться сбалансированным, если его калорийность обеспечивается питательными веществами в следующих пропорциях. Доля углеводов должна составлять 55-70% (в том числе 10% — «простых» углеводов), доля белков — 10-15%, жиров — 20-30%. Как видите, на жиры приходится примерно третья часть калорийности. В пересчете на 1 кг веса человека нормальной комплекции это примерно 1 грамм жира. Следовательно, ваша дневная норма жиров — 60-70 грамм. Старайтесь при их употреблении (включая приготовление пищи) придерживаться принципа 50/50, то есть растительных и животных жиров в течение дня вы должны употреблять поровну. Достичь этого можно, зная содержание жира в продуктах. Например, 2 столовые ложки растительного масла — это 30 грамм жира; в 20 граммах сливочного масла содержится 15 граммов жира, в 100 граммах 5-процентного творога или в 30 граммах сыра жирностью 17% доля жира составит 5 граммов. В одном стакане молока или кефира (жирностью 3,2%) будет содержаться около 8 граммов жира. В нежирной говядине (весом примерно 80-90 граммов) доля жира составит 7 граммов, а в рыбе средней жирности (порция в 140 граммов) — 5-10 граммов жира. Чего

избегать? Особое внимание сегодня уделяется трансжирам и пальмовому маслу, и их влиянию на здоровье. Если говорить о пальмовом масле, то само по себе оно не вредно, и даже содержит витамин Е. Опасные для здоровья свойства оно начинает приобретать, если в продуктах (особенно в кондитерских изделиях из магазинов) присутствуют низкокачественные фракции этого масла. Большую опасность могут представлять трансжиры — промышленно переработанные в твердый маргарин растительные масла. Именно эти жиры наиболее вредны для здоровья, поскольку их потребление провоцирует ожирение, развитие атеросклероза, сахарного диабета, воспалительных процессов в суставах. Много таких жиров содержится в кондитерских изделиях, а также в продуктах, которые готовятся во фритюре — в чипсах, крекерах. Поэтому от употребления таких продуктов лучше воздержаться, особенно тех, где вредные жиры сочетаются с сахаром или солью. К мягким маргаринам-спрэдам лучше тоже относиться с осторожностью, внимательно читая надписи на их упаковках и сведя их потребление к минимуму.

Что выбрать? Как мы уже говорили, ваш ежедневный рацион должен содержать жиры — растительные и животные в равных пропорциях. Разнообразьте меню растительными маслами — подсолнечным, оливковым, соевым, кукурузным, льняным. Они очень полезны для обменных процессов, способствуют профилактике атеросклероза и даже обладают желчегонным действием. Не исключайте животные жиры. По возможности обогатите свой рацион рыбой. Ее потребление оптимально дважды в неделю, в том числе один раз в неделю можно съесть и рыбу жирных сортов (лосось, палтус, скумбрия). Самое главное в использовании жиров — это разумный подход к их выбору и употреблению. Только в этом случае и растительные масла, и животные жиры принесут вашему организму не вред, а пользу.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» химик-эксперт медицинской организации Резцова И.А., химик-эксперт медицинской организации Николаева О.В.