



Поговорим о важности жиров

Жиры – это жизненно необходимый компонент в системе функционирования всех органов и систем человеческого организма. Полезные жиры должны присутствовать в рационе всех людей, особенно после 50 лет, поскольку их уникальная роль – профилактика возрастных недугов. Жиры сдерживают развитие основных возрастных заболеваний, таких как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет второго типа

Оптимальная норма жиров – 0,8–1 г на килограмм нормальной массы тела, их энергетическая ценность достигает 30% от суточной калорий-

ности питания. При этом важно потребление жиров растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное, тык-

венное масла), обладающих стимулирующим действием на окислительные процессы в организме. А среди животных жиров главное место должно занимать сливочное масло, как наиболее легко усваиваемое и богатое витамином А, а также рыбий жир.

При средней физической активности, в возрасте до 50 лет, мужчины должны потреблять в сутки до 90 г, женщины – до 65 г жира. С возрастом значение жиров в организме человека несколько снижается, тем не менее, чрезвычайно важно мужчинам получать с пищей не менее 75 г жира, а женщинам – не менее 60 г.

Какие функции выполняют жиры?

Жиры входят в состав всех тканей организма. Так, например, центральная нервная система на 90% образована жирами. Жиры выполняют «строительную» функцию – все клеточные мембраны состоят из двух слоев близко расположенных друг к другу липидов, то есть жироподобных веществ.

Жиры являются вторым по значимости растворителем в организме – многие полезные гидрофобные вещества, то есть те, что не растворяются в

воде, отлично растворяются в жирах и далее могут переноситься во все клетки тела.

Многие внутренние органы нуждаются в поддерживающем слое, образованном жирами. К примеру, почки и яичники занимают свое физиологическое положение только благодаря жировой подушке вокруг них. Если человек истощен настолько, что снижается уровень висцерального жира, происходит опущение всех внутренних органов и, как следствие, нарушение их функционирования.

Жировые отложения на теле служат для защиты организма от агрессивных факторов окружающей среды. Именно поэтому многие представительницы женского пола имеют запасы жира на животе и бедрах: таким образом, природа позаботилась о сохранении репродуктивной системы и будущего потомства.

Жиры являются мощным источником энергии для организма. По сравнению с молекулами углеводов и белков молекула липидов является более энергоемкой. За счет окисления жиров обеспечивается около 50% потребности в энергии взрослого организма.

Запасы нейтральных жиров-триглицеридов в жировых депо человека составляют 10–20% массы его тела и локализуются в основном в подкожной клетчатке. При действии на организм холода, при физической или психоэмоциональной нагрузке, в состоянии голода происходит интенсивное расщепление (липолиз) запасенных триглицеридов. Образующиеся при этом жирные кислоты используются в организме как своеобразные энергетика.

Жиры в рационе

В питании человек использует как растительные, так и животные жиры. У каждого из них своя роль и значение в здоровье человека.

Животные, или насыщенные, жиры мы получаем в основном из животной пищи. Источники насыщенных жиров – мясо, молоко, сметана, сливочное масло, яйца, а также некоторые растительные маргарины. Из насыщенных жиров, имеющих твердую консистенцию, лучше всего усваиваются те, что содержатся в молочных продуктах, хуже всего – бараний жир. Многие кондитерские изделия содержат в своем составе насыщенные жиры.

Насыщенные жирные кислоты в небольшом количестве (15 граммов в сутки) просто необходимы организму. Основная их функция – обеспечение организма энергией, они участвуют в построении клеток. Однако нужно всегда помнить, что избыточное потребление насыщенных жиров – фактор риска для набора лишнего веса, развития ишемической болезни сердца, рака толстой кишки, молочной железы. Оно повышает угрозу тромбоза, приводящего к инфаркту миокарда или инсульту.

Ненасыщенные жирные кислоты поступают в организм человека вместе с растительной пищей – орехами, кукурузным, оливковым, подсолнечным, льняным маслами. В отличие от насыщенных жирных кислот ненасыщенные имеют жидкую консистенцию при комнатной температуре и не застывают в холодильной камере.

В зависимости от числа связей между атомами углерода, различают мононенасыщенные (Омега-9) и полиненасыщенные соединения (Омега-3, Омега-6). Данная категория жирных кислот улучшает синтез белка, состояние клеточных мембран, по-