Жиры и масла представляют собой важную часть нашего питания, играя ключевую роль в поддержании здоровья и обеспечении организма энергией. Эти пищевые компоненты обладают разнообразными свойствами, влияющими на наше физическое и психическое благосостояние.

Однако важно учитывать, что не все жиры одинаково полезны. Существуют насыщенные жиры, транс-жиры и ненасыщенные жиры, каждая из которых оказывает различное воздействие на здоровье.

Насыщенные, содержащиеся в животных продуктах и промышленной выпечке, могут быть вредны: они повышают уровень холестерина, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ненасыщенные жиры, наоборот, снижают уровень холестерина в крови; они содержатся в больших количествах в растительной пище и маслах. На упаковке такие жиры указаны как мононенасыщенные и полиненасыщенные. Существуют также трансжиры, результат переработки ненасыщенных, которые также повышают уровень плохого холестерина и считаются наиболее вредными.

Основные источники насыщенных жиров – продукты животного происхождения: мясо (говядина, баранина, свинина), птица, молочные продукты (сыр, сливочное масло, сливки), яйца и некоторые растительные, например кокос, бобы какао.

Жиры также играют важную роль в структуре клеточных мембран, помогая сохранять их целостность и устойчивость. Они участвуют в синтезе гормонов, таких как эстрогены и тестостерон, оказывая влияние на регуляцию различных процессов в организме. Без жиров невозможно представить себе правильное функционирование клеток и систем органов.

Ненасыщенные жиры: Они делятся на три комплекса кислот: омега-3, омега-6 и омега-9. Если вы хотите вести здоровый образ жизни, старайтесь включать в рацион больше продуктов, содержащих ненасыщенные жиры.

Например, без омеги-3 не могут нормально работать нервная и иммунная системы, этот комплекс также регулируют свертываемость крови, сокращение и расслабление стенок артерий. Омега-3 жирные кислоты содержатся в жирной рыбе (лосось, тунец, селедка, форель, скумбрия, кижуч, мойва), некоторых других морепродуктах (устрицы, сардины, красная и черная икра), а также в маслах (льняное, конопляное, рыжиковое, масло чиа).

Комплекс омега-6 отвечает за обменные процессы в организме. Он улучшает состояние кожи и снижает эмоциональное напряжение. Омега-6 есть в подсолнечном, соевом, горчичном, сурепном, кунжутном, кукурузном маслах, масле виноградных косточек, в некоторых видах орехов: грецком, бразильском, пекане, миндале, фундуке, арахисе, фисташках.

Кислоты омега-9 служат профилактике инфарктов мозга и сердца, регулируют уровень

холестерина в крови, углеводный обмен, улучшают память, имеют противовоспалительное действие. Они есть в оливковом, рапсовом, рыжиковом, горчичном маслах, масле какао, сливочном масле, авокадо, оливках.

Очень полезный продукт – оливковое масло. Оно – чемпион среди растительных масел по количеству олеиновой кислоты (группа омега-9); кроме того, в нем есть омега-3, омега-6, насыщенные жиры, витамины K и E и много антиоксидантов. Оливковое масло чрезвычайно полезно для пищеварения, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает зрение, оказывает жаропонижающий эффект.

Еще один уникальный продукт – авокадо, который также богат олеиновой кислотой, содержит омега-3 и омега-6 кислоты, насыщенные жиры, калий, витамины K и B9, много клетчатки. Этот плод прекрасно утоляет голод и способствует снижению веса, а его масло можно использовать для жарки. Авокадо сочетается с самыми разными блюдами: рыбой, салатом, яйцами, так что оно значительно разнообразит ваше меню и принесет много пользы организму.

Обязательно в вашем рационе должны быть орехи (если нет аллергии и других противопоказаний). Они тоже богаты насыщенными и ненасыщенными жирами, очень питательны, полезны для кровеносных сосудов, мозга и кожи. Но с ними надо быть осторожнее – орехи сильно увеличивают калорийность рациона, так что в сутки стоит ограничиться небольшой горстью.

На самом деле, во многих из перечисленных продуктах содержатся как насыщенные, так и ненасыщенные жирные кислоты в разных пропорциях. Например, в сливочном масле, помимо насыщенных жиров, есть кислоты омега-3, омега-6 и омега-9. Также это богатый источник витаминов (A, B, C, D, E и K) и других полезных элементов (железо, натрий, фосфор, кальций). Так что употребление качественного масла увеличивает количество «хорошего» холестерина, улучшает состояние волос и ногтей, поддерживает эластичность кровеносных сосудов и приносит много другой пользы. Главное – не переборщить. Для здорового человека норма – 20-30 г в день.

Трансжиры

К ненасыщенным жирным кислотам также относят и самого страшного «зверя» нашего времени – трансжиры. Это как раз те жирные кислоты, которое, по результатам исследований, вызывают сердечно-сосудистые заболевания и приводят к увеличению «плохого» холестерина в организме. Они бывают натурального и промышленного происхождения. Натуральные трансжиры в малом количестве содержатся в мясе жвачных животных и молочных продуктах, однако они не вызывают таких серьезных опасений.

Промышленные особенно вредны, они получаются в результате гидрогенизации (по сути это процесс превращения жидкого масла в твердый жир, с которым удобнее работать). Именно так поступают, например, с пальмовым маслом при производстве маргарина, который затем входит

в состав тортов, печений и других кондитерских изделий. Промышленные жиры есть также в топленом масле гхи, фастфуде, картофельных чипсах, полуфабрикатах и мороженом. Эксперты рекомендуют исключить такие продукты из рациона. Кстати, обычное растительное масло, например подсолнечное, оливковое, кукурузное и другие, при жарке также становится источником транжиров. Поэтому жареными блюдами тоже лучше не злоупотреблять.