Такие разные **жиры**

Ольга Марданова, – кандидат мед. наук, пульмонолог, терапевт поликлиники № 2 Управления делами Президента РФ, член Европейского респираторного общества

Когда разговор заходит о здоровом питании, употребление жиров вызывает наибольшее число споров: стоит ли их есть, а если и стоит – то какие и сколько?

Для начала отметим, что употребление жиров жизненно необходимо, а полный отказ от них существенно вредит здоровью. Жиры нужны организму для построения мембран клеток. Они составляют основу многих гормонов, в частности половых, участвуют в работе иммунной системы. Следовательно, рекомендация «не употреблять жирного», как минимум, спорна.

Необходимое человеку количество жиров в первую очередь зависит от его возраста. У малышей от года до трех лет они должны составлять около 40% рациона; от 3 до 18 лет – 25–35%; у взрослых потребность в жирах варьируется от 20 до 35%.

ПОЧЕМУ ТВЕРДЕЕТ ЖИР?

Жиры состоят из глицерина и жирных кислот (ЖК). Именно ЖК определяют свойства жира. Они бывают насыщенные и ненасыщенные. Ненасыщенные оставляют жир жидким при комнатной температуре; когда преобладают насыщенные – жир твердеет.

Насыщенные ЖК организм синтезирует сам. Излишки откладываются в жировой ткани или связываются с белками, и образуется «плохой» холестерин, который закупоривает сосуды, вызывая инфаркт или инсульт. Ненасыщенные повышают уровень «хорошего» холестерина, следовательно, снижают риск сердечных проблем.

ОТДЕЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

Многие, вероятно, слышали об особо вредных трансжирах. Откуда они берутся? В небольшом количестве трансжиры синтезируются в желудке жвачных животных, а человек получает их с мясом и молочными продуктами. Также трансжиры образуются при нагревании растительных масел, например на сковороде или в духовке. Но значительно большее их количество образуется при промышленной гидрогенизации растительных масел.

Их употребление значительно повышает частоту сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, некоторых видов рака.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Если вы заботитесь о своем здоровье, выбирайте нежирные сорта мяса, крольчатину, курятину, индюшатину и рыбу. Диетологи советуют есть рыбу не менее 4 раз в неделю. Для заправки салатов лучше использовать нерафинированное растительное масло. И самое важное: сведите к минимуму употребление трансжиров. Таковы международные рекомендации по здоровому питанию.