

О жирах, сахаре, лишнем весе и не только |

Author: Наталья Римша, [Москва](#) , 27.01.2016.



Если нельзя, но очень хочется, то ... все равно нельзя

Сейчас много пишут и говорят о жирах и их влиянии на организм. Сегодняшняя точка зрения отличается от той, которой люди придерживались в течение многих лет.

|

Достаточно долго существовало мнение, что жиры вредны и даже опасны для организма. Сейчас, наоборот, исследователи пришли к тому, что жиры необходимы для предотвращения болезней. Неудивительно, что многие находятся в замешательстве относительно того, какие жиры следует употреблять в пищу, а какие — категорически исключить из рациона.

Распространенные заблуждения: «жиры способствует набору лишнего веса», «жиры вызывают болезни сердца», «употребление жиров ведет к диабету», «насыщенные жиры – это плохо», «растительные жиры – это хорошо» и так далее.

Ни одно из этих утверждений не является правдой. Правильные жиры способны помочь вам постройнеть, стать здоровее, обрести силы и энергию. Существует много научных доказательств того, что жиры все-таки полезны. Вопрос - какие, в каком количестве и какого качества.

Жир - такой же необходимый компонент питания, как и белок. Это строительный материал для организма - жиры участвуют в формировании клеточных мембран. С поступающими в организм жирами усваиваются жирорастворимые витамины А, D, Е, К. Накапливающийся под кожей и вокруг органов жир снижает теплопотери организма и выполняет защитную функцию.

Долгое время в моде были диеты с низким содержанием жира. Такая диета, как правило, подразумевала употребление большого количества сахаросодержащих продуктов и простых углеводов, которые вызывали инсулиновую резистентность, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет типа 2 и множество других проблем.

Сегодня доказано, что не жир, а сахар является виновником проблем со здоровьем и саботирует стройность.

Правильные жиры, наоборот, ускоряют обмен веществ, стимулируют сжигание жира, подавляют чувство голода, оптимизируют холестериновый профиль, могут повернуть диабет 2 типа вспять и сокращают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Какие бывают жиры?

Вот основные виды:

1. Насыщенные.
2. Мононенасыщенные.
3. Полиненасыщенные.
4. Транс-жиры.

Насыщенные жиры содержатся в говядине, птице, свинине, молочных продуктах, кокосе, авокадо, в пальмовом масле. При комнатной температуре находятся в твердом состоянии. С точки зрения химического состава состоят из атомов углерода, насыщенных атомами водорода. Увеличивают потенциальный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Несмотря на множество различных мнений, в целом рекомендуется ограничить употребление красного мяса и масла. Однако не все насыщенные жиры являются вредными, кокосовое масло, например, имеет полезные свойства и рекомендуется к употреблению.

Мононенасыщенные жиры содержатся в авокадо, оливках, оливковом масле, орехах, подсолнечном масле, семечках, палтусе, угольной рыбе, скумбрии, овощах с высоким содержанием олеиновой кислоты. При комнатной температуре они находятся в жидком состоянии, однако при охлаждении отвердевают. С точки зрения химического состава представляют собой одну молекулу углерода с двойной связью. Такие жиры повышают уровень «хорошего» липопротеина высокой плотности и снижают уровень липопротеина низкой плотности (иными словами влияют на уровень холестерина в крови). Эти продукты являются полезными для сердечно-сосудистой системы, поэтому их следует употреблять ежедневно.

Полиненасыщенные жиры содержатся в лососе, сардинах, скумбрии, сельди, форели,

свежем тунце, льняном семени, грецких орехах и льняном масле. При комнатной температуре они находятся в жидком состоянии, не отвердевают даже при охлаждении. С точки зрения химического состава представляют собой несколько молекул углерода с двойной связью. Известны как «омега-жиры», потому что к полиненасыщенным жирам относятся важные для человека омега-3 и омега-6. Эти жиры попадают в организм человека только с едой и специальными добавками. Они, также как и мононенасыщенные, повышают уровень «хорошего» липопротеина высокой плотности и снижают уровень липопротеина низкой плотности. Омега-3 жирные кислоты обладают противовоспалительным действием и снижают риск преждевременной смерти. Важно поддерживать равновесие между употреблением омега-3 (жирная рыба, семена чиа, льняное семя) и омега-6 (грецкие орехи, растительные масла, семена тыквы и подсолнечника), поскольку избыток омега-6 приводит к воспалению в организме. В целом такие жиры считаются полезными для сердечно-сосудистой системы, поэтому рекомендуется три раза в неделю есть холодноводную рыбу и как можно чаще — полиненасыщенные жиры из растительной пищи.

Трансжиры содержатся в маргарине, обработанных продуктах питания, конфетах, чипсах, газированных напитках, выпечке и некоторых видах арахисового масла. Большинство таких жиров производятся промышленным методом путем добавления водородных связей в жидкие масла для увеличения срока хранения продукции. Однако некоторые транс-жиры являются природными и содержатся в говядине, баранине и молочных продуктах. Такие жиры повышают уровень липопротеина низкой плотности и снижают уровень липопротеина высокой плотности, что приводит к образованию артериальных бляшек и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому необходимо полностью исключить продукты питания с частично гидрогенизированными маслами, информация о которых, как правило, указывается в составе.

Предлагаем поразмыслить над нижеследующим, принять во внимание и следовать некоторым советам для сохранения здоровья, стройности и хорошего самочувствия.

Увеличению веса способствует не жир, а сахар.

За последние годы уровень потребления сахара в составе кондитерских изделий и сладких напитков значительно увеличился. Статистика свидетельствует, что средний житель Земли съедает от 90 до 200 грамм сахара в день. По данным ВОЗ сахар в количестве более 50 грамм в день начинает вредить организму. Чем больше сахара, тем больше ваш организм вырабатывает инсулина для снижения уровня сахара в крови. Организм не в состоянии переработать весь сахар и откладывает его в виде жира, создавая инсулиновую резистентность и проблемы с обменом веществ. Это касается лишнего веса, однако сахар чрезвычайно вреден для организма по целому ряду других причин.

Низкокалорийные диеты не работают, а превращаются в диеты с высоким содержанием сахара.

Когда человек употребляет меньше жиров, он начинает съедать большее количество углеводов и сахара, и именно это приводит к увеличению уровня плохого холестерина и вызывает сердечные болезни. Исследования говорят о том, что 75 процентов людей, которые попадают в больницу с сердечным приступом, имеют нормальный уровень холестерина, однако эти люди, как правило, находятся в

преддиабетическом состоянии или имеют диабет 2 типа.

Насыщенные жиры – не враг.

Последние опубликованные исследования подтверждают отсутствие связи между употреблением насыщенных жиров и болезнями сердца. Важно качество жиров, которые человек употребляет в пищу. Бекон, содержащийся в чизбургере из фаст фуда будет иметь гораздо более серьезные последствия для организма, нежели насыщенные жиры, содержащиеся в кокосовом масле.

Существуют нездоровые жиры, которые нужно исключить из рациона.

Это касается транс жиров и растительных жиров, вызывающих воспаление в организме. Воспаление – почва для всех серьезных заболеваний в организме.

Совершенно необходимы Омега 3.

Сегодня дефицит Омега 3 наблюдается у большинства людей.

Рыба холодных морей должна присутствовать в рационе хотя бы 2 раза в неделю, яйца, богатые Омега 3, и добавки, содержащие Омега 3 позволят получить необходимые организму жиры (500-1000 мг в день)

Жиры помогут вам постройнеть.

Правильные жиры улучшают качество мембран клетки, что способствует улучшению обмена инсулина и, соответственно, нормализует уровень сахара в крови. Высокий сахар в крови запасает жиры в организме. Правильные жиры уменьшают аппетит, ускоряют процесс сжигания жиров, сокращают процессы откладывания жира в организме.

Правильные жиры лечат.

В клинической практике существуют случаи, когда увеличение в рационе количества правильных жиров приводит к снижению уровня холестерина в крови и устойчивому снижению веса.

Мозг человека нуждается в жирах.

Мозг человека нуждается в полиненасыщенных жирных кислотах. Они улучшают память, дают ощущение счастья. Дефицит Омега 3 приводит к депрессии, тревожности и биполярным расстройствам.

Организм подает человеку сигналы о том, достаточно ли у него жиров в рационе.

Чем лучше качество жиров, которые человек употребляет в пищу, тем лучше функционирует его организм. Когда организму не хватает жиров, появляются следующие симптомы: сухая шелушащаяся кожа, мягкие ломкие слоющиеся ногти, твердая на ощупь ушная сера, болезненные ощущения в суставах.

Кожа

Правильные жиры помогут избавиться от всего этого. Среди правильных жиров обратите внимание на следующие – авокадо, орехи (за исключением арахиса),

семена и семечки (тыквенные, кунжутные, чиа, льна), жирная рыба холодных морей, оливковое масло холодного отжима, продукты животного происхождения от животных свободного выпаса и кокосовое масло.

Оставайтесь здоровыми!

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

[здоровье](#)

Статьи по теме

[Кожа как зеркало здорового организма](#)

[Что такое осознанное питание?](#)

[Как связаны лишний вес, стресс, усталость и эмоциональные расстройства?](#)

Source URL:

<https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/o-zhirah-sahare-lishnem-vese-i-ne-tolko>