



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ



Национальное Общество  
Профилактической кардиологии

# Полезны ли жиры и сколько их надо есть?



*Жиры нужны организму для нормального функционирования. Именно жиры являются основным источником энергии, необходимой для работы жизненно важных органов и двигательной активности человека.*

*Кроме того жиры необходимы организму в качестве строительного материала клеток. Жиры нужны также для усвоения некоторых витаминов, например, витаминов А, Е и К.*

*В то же время избыточное потребление жиров способствует увеличению массы тела, развитию ожирения и целого ряда заболеваний, включая инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, рак кишечника и многих других.*

*Какие разновидности жиров существуют и все ли жиры одинаковы с точки зрения их влияния на здоровье?*





## Виды жиров, которые содержатся в продуктах

Жиры бывают растительного и животного происхождения. Жиры животного происхождения представляют собой в основном **насыщенные жиры**, а жиры растительного происхождения — это в основном **моно- и полиненасыщенные жиры**.

**Насыщенные жиры** обычно являются твердыми при комнатной температуре.

Основные источники насыщенных жиров — сало, топленое масло, сливочное масло, жирное мясо и птица, субпродукты, сметана, жирные сыры и, как это не удивительно, некоторые растительные жиры, в частности, кокосовое и пальмовое масла.

**Ненасыщенные жиры** сохраняют при комнатной температуре жидкое состояние. Основные источники ненасыщенных жиров — растительные масла, семечки и орехи. Ненасыщенные жиры бывают 2-х видов:

- **Мононенасыщенные жиры.** Содержатся в большом количестве в оливковом, рапсовом маслах и масле канола.
- **Полиненасыщенные жиры.** Содержатся в большом количестве в подсолнечном, кукурузном, соевом, льняном маслах и рыбьем жире.

## Какие жиры считаются полезными для здоровья, а каких лучше избегать?

### Жиры, которые считаются полезными для здоровья

Животные жиры, богатые насыщенными жирными кислотами, современному человеку рекомендуется ограничивать. Растительные жиры считаются гораздо более полезными и являются важным компонентом Средиземноморской диеты. Они рекомендуются диетологами для замены насыщенных жиров.



При умеренном потреблении ненасыщенные жиры оказывают позитивные эффекты. Так, мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры способствуют снижению уровней общего холестерина и «плохого» холестерина (холестерина липопротеинов низкой плотности — ХС ЛНП). Помимо этого мононенасыщенные жиры еще и повышают уровень «хорошего» холестерина (холестерина липопротеинов высокой плотности — ХС ЛВП). По этой причине рекомендуемая доля мононенасыщенных жиров (10-13%) в рационе выше, чем у полиненасыщенных жиров ( $\leq 7\%$ ).

### Жиры, которых следует избегать

Необходимо избегать так называемых «скрытых» жиров — жиров, которые не видны глазом (в отличие, например, от свиного окорока с ободком жира). Много скрытых жиров в сыре, вареных колбасах, сосисках, копченостях, кондитерских изделиях, печенье, мороженом.



Развитие пищевой промышленности потребовало производства большого количества дешевых жиров. Так был изобретен процесс гидрогенизации — превращения жидких растительных масел в твердые жиры, что позволяет заменять ими дорогое сливочное масло и другие животные жиры. Однако во время этой химической реакции часть молекул жирных кислот могут изменять свою пространственную структуру, превращаясь в так называемые **трансжиры**. Трансжиры намного опаснее насыщенных — они повышают уровень «плохого» холестерина, снижают содержание «хорошего» холестерина, негативно воздействуют на иммунную систему организма. Их следует максимально избегать.

## Сравнение разных сортов масел

С помощью рисунка, приведенного ниже, можно узнать содержание насыщенных, моно- и полиненасыщенных жирных кислот в 1-ой столовой ложке разных видов масел.

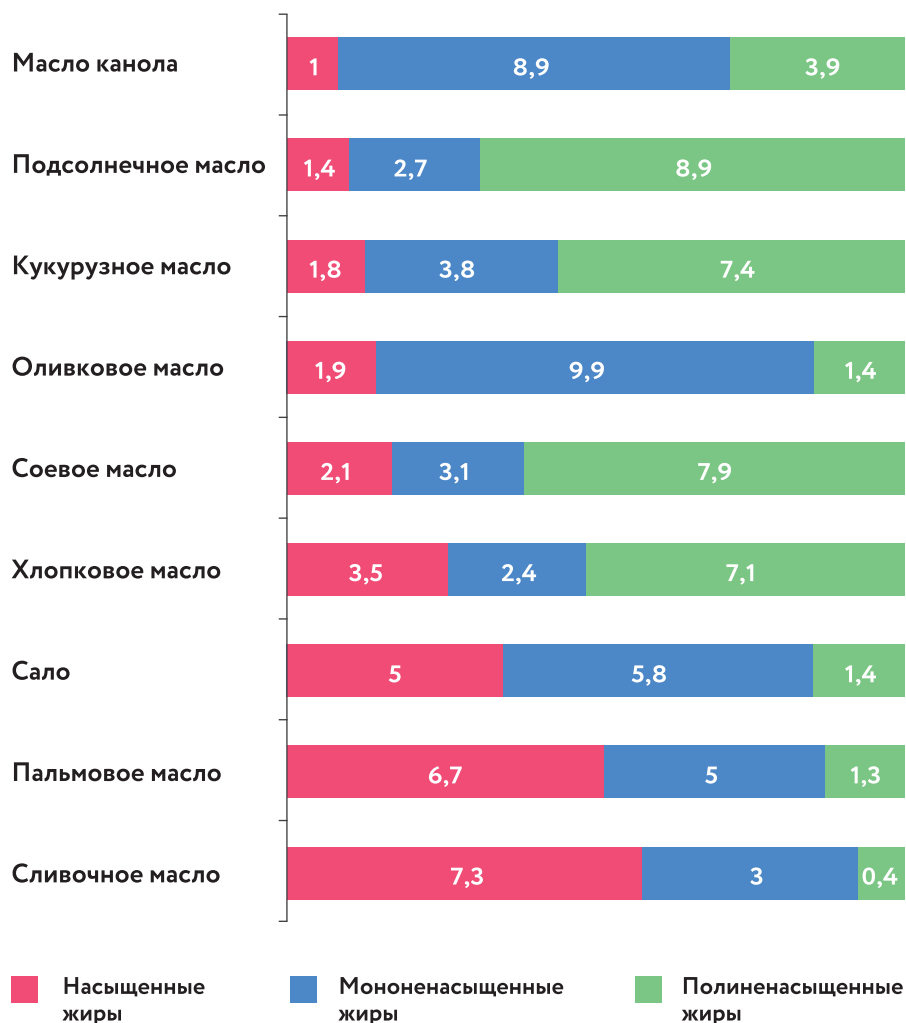


Рисунок. Состав различных видов масел (в граммах в 1 столовой ложке)

Масла, расположенные в верхней части таблицы, содержат большее количество моно- и полиненасыщенных жирных кислот. Они более предпочтительны для сердца и сосудов, чем масла, находящиеся в нижней части таблицы и содержащие много насыщенных жирных кислот.

## Сделайте правильный выбор

Продукты, богатые «неполезными» для сердца и сосудов жирами <span style="color: orange;">✗</span>	Продукты, богатые «полезными» для сердца и сосудов жирами <span style="color: green;">✓</span>
жирное мясо	постное мясо, в том числе нежирная говядина
жирная птица с кожей	постная птица без кожи
сало	рыбий жир
жирные молочные продукты	жирная рыба (сардины, скумбрия, сельдь, лосось и другие)
пальмовое масло	оливковое, рапсовое, соевое, кукурузное, подсолнечное масло
кокосовое масло	орехи и масла из них (арахисовое и миндальное)

### Рыба: источник омега-3

В рыбе содержатся полезные омега-3 полиненасыщенные жиры. За счет их кардиопротективного действия потребление жирных сортов рыбы (лосось, тунец, сардины, скумбрия, сельдь) ассоциируется со снижением риска развития и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Ниже показано содержание омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в различных видах рыбы. Выбирайте рыбу с максимально высоким содержанием омега-3.



## Количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в различных видах рыбы

Вид рыбы	Количество омега-3 ПНЖК (грамм в 100 граммах рыбы)	
Сельдь	1,7	
Тунец	1,6	
Семга	1,5	
Консервированные сардины	1,5	
Анчоусы	1,4	
Речная форель	0,6	
Радужная форель	0,6	
Тихоокеанский палтус	0,5	
Осетр	0,4	
Морской окунь	0,3	
Камбала	0,2	

### Самое главное о жирах

- Все жиры — «неполезные» и «полезные» — содержат много калорий
- Общее потребление жира должно быть менее 30% калорийности рациона ( $\leq 10\%$  за счет насыщенных жиров и  $\leq 1\%$  за счет трансжиров). При средней калорийности рациона в 2000 ккал в день рекомендуется потреблять не более 65 грамм жира, при этом половина жира должна быть растительного происхождения (30 грамм), половина — животного (35 грамм)
- Рекомендуется потреблять рыбу 2 раза в неделю, причем 1 раз в неделю — рыбу жирных сортов
- Допустимо потребление сливочного масла в количестве 20 грамм в день при нормальном уровне холестерина в крови

