

Жиры – самый концентрированный источник энергии, сильно влияющий на калорийность питания, но без жиров невозможна нормальная жизнедеятельность организма.



Жиры делятся на жиры растительного и животного происхождения:

Растительные жиры содержат примерно столько же калорий, сколько и животные, но отличаются от последних по составу жирных кислот, которые бывают насыщенными и ненасыщенными. Растительные жиры, не подверженные тепловой обработке, не повышают содержания холестерина в крови, оказывают стимулирующее действие на защитные механизмы организма.

Ненасыщенные жирные кислоты:

- оказывают стимулирующее действие на защитные механизмы организма;
- замедляют образование атеросклеротических бляшек;
- тормозят воспалительные процессы;
- поддерживают тонус кровеносных сосудов и бронхов, нормализуют кровяное давление;
- они относятся к незаменимым, т.е. к не синтезируемым в организме компонентам;
- потребность в них может быть удовлетворена только за счет пищи, прежде всего за счет растительных масел (подсолнечное, хлопковое, оливковое, кукурузное и др.).

Поэтому по возможности, отдавайте предпочтение растительным маслам.

Животные жиры содержат в основном насыщенные кислоты и холестерин, а растительные – ненасыщенные. Употребление большого количества животных жиров влечет за собой не только проблемы с массой тела, но и увеличение содержания холестерина в крови, ускорение развития атеросклероза.