

## Значение жиров в питании человека



У большинства людей сложилось мнение, что жиры в повседневном питании играют незначительную, а порой и отрицательную роль, однако, это не так. Кроме энергетической функции (**при расщеплении 1 грамма жиров образуется 9 ккал энергии**), жиры являются и пластическим материалом, они входят в состав клеточных мембран.

Доказано, что **при ограничении жиров в пище нарушается физиологическое состояние организма, нарушается деятельность центральной нервной системы, ослабляется иммунитет**. В опытах на животных показано, что при исключении жиров из рациона питания наступают серьезные изменения в почках, печени, мозге, расстройства в различных системах организма и последующая гибель животных.

### Какие жиры бывают и какая потребность организма в жирах?

Для обычного взрослого человека жиры должны обеспечивать **30% энергии от общего рациона**. Рекомендуемое содержание растительных жиров в общем в рационе питания должно составлять 25-30% от общего количества жира. Для **мужчин суточная потребность в жире составляет 70-81 грамм, для женщин – 60-67 грамм**.

**Жиры животного происхождения** объединяют большую группу различных по составу и свойствам жировых продуктов. Это: жиры наземных животных, жиры морских животных и рыб, молочные жиры.



Наиболее известными и важнейшими пищевыми жирами являются: сливочное масло, говяжий, свиной, бараний жир, рыбий жир.

В жирах животного происхождения преобладают насыщенные жирные кислоты, это и обуславливает их высокую температуру плавления, **за исключением жира рыб**.

- Отдельно стоит выделить **жиры рыб, относящиеся к высоко ненасыщенным жирам**. Эти жиры особенны тем, что содержат уникальные полиненасыщенные жирные кислоты семейства  $\omega$ -3, которых нет в жирах растительного и животного происхождения.



## Жиры растительного происхождения с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот.

Растительные масла по степени очистки подразделяются на нерафинированные и рафинированные.

**Нерафинированные масла** подвергаются только частичной очистке, такие масла рекомендуется употреблять только в сыром виде, например, для заправки салатов.



**Рафинированные масла** подвергаются полной очистке, осветлению и дезодорации (удалению запахов). Рафинированные масла можно использовать для жарки (оливковое, подсолнечное), однако, следует помнить, что для жарки необходимо только свежее масло, повторно использовать для жарки масла нельзя.

Наиболее ценными и полезными растительными маслами являются: **оливковое (Extra virgin), льняное, хлопковое, рапсовое.**



Наиболее ценными в питании человека являются полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК):



- оказывают благоприятное влияние на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность;
- ПНЖК являются необходимым элементом в образовании клеточных мембран, нервных волокон, соединительной ткани;
- наиболее распространенная в растительных маслах ПНЖК  $\omega$ -6 линолевая кислота признана как пищевой фактор, снижающий уровень холестерина.

**Исключительная роль жиров** в организме связана с тем, что они являются растворителями для витаминов А, Д, Е, К, предохраняют их от окисления и улучшают их всасывание. Поэтому при низком содержании жиров в пище, витамины могут не усваиваться организмом.

## ВИТАМИНЫ

<p><b>Д</b> <b>Эргокальциферол</b></p>  <p>лосось, рыбий жир, грибы, молоко</p> <p>Способствует сохранению структуры костей, ускоряет выведение тяжелых металлов, уничтожает туберкулезную палочку, нормализует свертывание крови.</p>	<p><b>Е</b> <b>Токоферол</b></p>  <p>облепиха, брокколи, яйца, черешня, миндаль</p> <p>Ускоряет заживление ожогов, снижает утомляемость, эффективен при лечении мышечной дистрофии, предотвращает развитие катаракты.</p>
<p><b>К</b> <b>Филлохинон</b></p>  <p>тыква, помидоры, горох, яичный желток, рыбий жир</p> <p>Ускоряет заживление ран, усиливает сокращения мышц, снабжает организм энергией, предотвращает внутренние кровотечения, нужен для кальцификации костей.</p>	<p><b>А</b> <b>Ретинол</b></p>  <p>морковь, сладкий перец, персики, арбузы, яичный желток</p> <p>Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов.</p>

*Врач-гигиенист  
(заведующий отделением)  
отделения гигиены питания  
Дмитрий Владимирович Лупач*