

Жиры — органические соединения, при расщеплении которых образуются жирные кислоты. Интересующая нас часть молекулы жирной кислоты — углеродная цепочка, строением которой различаются кислоты. Между атомами углерода могут быть одинарные связи (тогда жиры — насыщенные) или двойные/тройные (мононенасыщенные или полиненасыщенные — для одной или более двойных/тройных связей в углеродной цепи).

Не все жиры вредны для организма. Есть и такие, которые ему жизненно необходимы. Жиры помогают формировать клеточные мембраны, соединительные ткани, фосфолипиды. Они помогают худеть, поддерживать вес и наращивать мышечную массу.

Вредны жиры поступают в наш организм с пищей. Их избыток может привести к ожирению, диабету, сердечно-сосудистым болезням и повышению уровня холестерина в крови, что ведет к закупорке сосудов. **Вредные жиры бывают трех видов:**

1. Насыщенные. Самые вредные среди неправильных жиров. Чтобы проще было определить, в каких продуктах они содержатся, запомните: при комнатной температуре они твердые. Насыщенные жиры содержатся в таких продуктах: маргарин, животные жиры (сливочное масло, сыр, белый жир на мясе и куриная шкурка), тропические растительные жиры (пальмовое и кокосовое масло), жирные мясные продукты (говядина, баранина, свинина), фастфуд, кондитерские изделия, шоколад, молочные продукты (молоко, сыр, сливки и т.д.).

2. Трансжиры. Их используют для продления срока хранения продуктов. Они вызывают резкий выброс инсулина в кровь и накопление лишнего жира. Содержатся в таких продуктах: полуфабрикаты, чипсы и сухарики, печенье и крекер, выпечка, кондитерские и хлебобулочные изделия, фастфуд и закуски на ходу.

3. Холестерин. На самом деле, он жизненно необходим организму для выработки тестостерона, эстрогена и желчных кислот. Но в малых количествах. Его переизбыток опасен для здоровья: он оседает на стенках сосудов, а это часто приводит к атеросклерозу, стенокардии и другим сердечно-сосудистым заболеваниям. Врачи и диетологи советуют сокращать потребление продуктов с его высоким содержанием. К ним относятся: все жирные молочные продукты, мясо, колбасы, сосиски, сыр.

Психолог Е.И. Буглак

