

Полезные, или правильные жиры обычно находятся в жидком состоянии при комнатной температуре и бывают двух видов – мононенасыщенные и полиненасыщенные. Обе группы работают сообща, снабжая организм энергией, поддерживая здоровье кожи, волос и ногтей, улучшая пищеварение, снижая уровень вредного холестерина и защищая от болезней сердца.

Мононенасыщенные жиры. К ним относится олеиновая кислота, известная также, как омега-9. Она как раз и входит в состав клеточных мембран. При ее нехватке в организме замедляется обмен веществ. Продукты, богаты мононенасыщенными жирами: оливковое и арахисовое масло, маслины, грецкие орехи, арахис, семена подсолнечника, кунжута, тыквы, авокадо, фундук, пророщенная пшеница.

Полиненасыщенные жиры. К ним относятся омега-3 и омега-6 кислоты. Что одну, что другую наш организм самостоятельно не производит. Такие жиры полностью расщепляются в организме, поддерживая кожу и почки в хорошем состоянии, обеспечивая нормальное функционирование мозга, а также защищая наш организм от воспалений. Более того, эти жирные кислоты способны ускорять процесс жиросжигания.

Омега-3 содержится в: жирной морской рыбе (лосось, макрель, сельдь), грецких орехах, семенах льна, кунжутном и рапсовом масле.

Омега-6 содержится в: подсолнечном, кукурузном и соевом масле, семенах подсолнечника, кунжута, мака, тыквы, грецких орехах и пророщенной пшенице.

Распределение жиров в организме. Если вы думаете, что жиры у вас содержатся только в области живота и талии, тогда смотрите, как на самом деле он распределен в организме:

Кости и костный мозг (39%)

Кровеносные сосуды и соединительная ткань (23%)

Мышцы (23%)

Кожа (8%)

Мозг (3%)

ЖКТ (1,5%)

Кровь и другие органы (1,5%)

Сердце (1%)

Понятно, что если полностью исключать жиры из своего рациона, можно серьезно навредить своему здоровью. И набор лишнего веса и проблемы с кожей и волосами – лишь малое, из того, что может случиться.



Психолог Е.И. Буглак