



# ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ и ваше здоровье



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Если Вы желаете знать больше  
о взаимосвязи здоровья и питания,  
зайдите на [www.foitumine.ee](http://www.foitumine.ee).



# ЖИРЫ И ЗДОРОВЬЕ

В отношении жиров ошибочно считается, что для обеспечения здорового образа жизни и достижения хорошего внешнего вида надо потреблять пищу, которая вообще не содержит жиров. Но это совершенно не так.



В интересах здоровья не надо полностью отказываться от пищи, содержащей жиры, или от использования жиров при приготовлении пищи. Надо только выбирать, какие жиры потреблять, и делать это умеренно.



# ЧТО ТАКОЕ ЖИРЫ?

Пищевые жиры содержат различные жирные кислоты:

- насыщенные жирные кислоты,
- мононенасыщенные жирные кислоты,
- полиненасыщенные жирные кислоты.

Содержание этих кислот разное в разных пищевых жирах.

**Насыщенные жирные кислоты** содержатся, в основном, в животных жирах, например в свином шпике и в масле.



**Моно- и полиненасыщенных жирных кислот** больше в растительных жирах, например в рапсовом масле.



Две незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты,  $\Omega$ -6 и  $\Omega$ -3, человеческий организм вырабатывать не может, их надо получать с пищей.



# ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМЫ ЖИРЫ?

- **Пищевые жиры – концентрированный источник энергии для человеческого организма.**



1 г жира дает примерно 9 ккал энергии.

- **Для клеток пищевые жиры являются важным строительным веществом.** Жировой слой вокруг органов защищает нас отшибов.
- **Пищевые жиры снабжают организм растворимыми в жирах витаминами.** Жиры необходимы также для их всасывания и транспортировки в теле.
- **Пищевые жиры обладают очищающим действием.** Они важны для вывода желчи в кишечник, в противном случае желчь задерживается в желчном пузыре, что может привести к образованию желчных камней.
- **Жир переносит ароматические пищевые вещества и вызывает ощущение сытости.**
- **Без жира пища менее вкусная.**

# ЖИРЫ В НАШЕЙ ПИЩЕ

Источниками пищевых жиров для организма человека служат жиры, содержащиеся в масле, маргаринах и спредах, которые мы намазываем на хлеб, жиры, которые мы используем при приготовлении пищи, т. е. добавляемые пищевые жиры, и жиры, которые содержатся в потребляемых нами продуктах.

Оценивать жирность продукта следует по количеству не только видимого, но и скрытого жира.



Количество скрытого жира оценить трудно, поскольку мы его не видим. Поэтому так важно обращать внимание на жирность в информации о составе продукта, приведенной на его упаковке.



Например, в сырах, колбасных изделиях и булочках может быть много скрытого жира.

По рекомендациям диетологов, количество жиров, намазываемых на хлеб, и используемых при приготовлении пищи не должно превышать половину дневной нормы потребления жиров.



# НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА УПАКОВКЕ?



Чтобы выбор был разумным, прежде чем купить какой-либо продукт, следует ознакомиться с информацией о его составе, которая приводится на упаковке.

В Эстонии производители в информации о составе продукта обязаны указывать, что при его производстве использовались гидрогенизированные (отвержденные) растительные жиры. Покупая такие содержащие растительные жиры продукты, как сырки или сырковые десерты, сырные продукты, заправки для салата, мороженое и т. д. следует более внимательно отнестись к информации на упаковке поскольку при их производстве могли использоваться гидрогенизированные растительные жиры.



При производстве молочных продуктов, таких как сыр, молоко, йогурт, сливки и сметана, запрещено заменять молочные жиры растительными.

Когда лишний вес становится проблемой, следует отдавать предпочтение обезжиренным *light*-продуктам.

Продукты, изготовленные с использованием гидрогенизированных растительных жиров, могут содержать трансжирные кислоты. Мы не можем знать точно, есть они в продукте или нет, поскольку производители не обязаны указывать это на упаковке.

Трансжирные кислоты могут содержаться в:

- выпечке, печенье, кондитерских изделиях,
- блюдах быстрого приготовления, готовых блюдах,
- в некоторых маргаринах.



Обычно эти продукты богаты также насыщенными жирными кислотами, а также содержат много соли и сахара, поэтому их потребление следует, по возможности, ограничить.

# РАЗНЫЕ ЖИРЫ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Животные жиры в интересах здоровой сердечнососудистой системы и снижения уровня содержания холестерина в крови следует потреблять умеренно.

Богатые холестерином продукты: яичный желток, ливер, жирные мясные и молочные продукты. Следует избегать употребления в пищу также куриной и свиной кожи. В растительных жирах холестерина нет. С другой стороны, холестерин необходим для жизнедеятельности организма, он способствует образованию желчной кислоты, половых гормонов и витамина D. Холестерин также является крайне необходимым компонентом в составе клеток.

**С пищей необходимо получать 150–200 мг холестерина в день, при этом желательно, чтобы количество поступающего с пищей холестерина не превышало 300 мг в день.**



Кратковременное поступление с пищей избыточного холестерина не опасно, но постоянный избышек холестерина и насыщенных жирных кислот, несомненно, вреден для здоровья. На уровень холестерина в крови влияют излишняя энергетическая ценность потребляемых продуктов, высокое содержание в них насыщенных жирных кислот, недостаточное количество лецитина и волокнистых веществ, а также избыточное потребление сахара. Недостаток лецитина в организме вызывает нарушения жирового обмена веществ: ожирение ускоряется, уровень холестерина повышается, а память и способность сосредоточиться ухудшаются. Источниками лецитина служат яичные желтки, молоко и соевые продукты.

Если насыщенные жирные кислоты поднимают в крови уровень т. н. плохого LDL-холестерина, а жирные кислоты  $\Omega$ -6 понижают его, то повышение уровня т. н. хорошего HDL-холестерина связывают с жирными кислотами  $\Omega$ -3.



**Оливковое масло холодного отжима** имеет зеленоватый или желтоватый цвет. Лучшие из этих масел называются *virgin* или *extra virgin*. При холодном отжиме масло очищается только фильтрованием, поэтому в нем сохраняются полезные биологически активные вещества.



**Гидрогенизация** т. е. отверждение жиров позволяет из жидкого растительного масла получать хорошо сохраняющийся твердый жир. В таких жирах может содержаться до 40% трансжирных кислот, физиологическое действие которых близко к насыщенным жирным кислотам.



Гидрогенизированные жиры поднимают уровень холестерина в крови, что, в свою очередь, может привести к возникновению сердечнососудистых заболеваний.

Особенно велико влияние трансжирных кислот тогда, когда их количество в пище покрывает более 1% дневной пищевой энергии, т. е. в случае 2000 ккал составляет более 3 граммов.

Если в нашей пище из полиненасыщенных жирных кислот преобладают жирные кислоты  $\Omega$ -6, то следует увеличить потребление жирной морской рыбы, морепродуктов, рапсового и льняного масла, содержащих жирные кислоты  $\Omega$ -3.



Соотношение жирных кислот  $\Omega$ -6 и  $\Omega$ -3 должно составлять 1:1, а в нашей пище соотношение этих кислот составляет примерно 20:1. Обилие жирных кислот  $\Omega$ -6 в пище может повысить, например, вероятность возникновения атеросклерозных сердечных заболеваний, остеопороза, астмы, экземы, а также внезапной смерти.



**Маргарин** изготавливается из твердых или жидких растительных и/или животных жиров. Максимально разрешенное содержание молочного жира в маргарине составляет 3%.

**Содержание жира:**

- в маргарине – 80–90%,
- в маргарине с содержанием жира три четверти – 60–62%,
- в полужирном маргарине – 39–41%,
- в масложировой смеси – менее 39%, 41–60% или 62–80%.



**Масло** изготавливается из сливок или сметаны. Оно содержит 80–90% жира. Продукты меньшей жирности, изготовленные на базе молочного жира, называются продуктами с содержанием жира на три четверти, полужирными и молочножировыми спредами. Если хранить масло при комнатной температуре, масло довольно быстро приобретает прогорклый вкус, но в холодильнике оно хорошо сохраняется. В 100 граммах масла содержится около 200 мг холестерина.



# В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЛЕДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ ЖИРЫ?



У взрослых потребляемые с пищей жиры должны покрывать 25–30% суточной потребности в энергии, причем в следующем соотношении:

- насыщенные и трансжирные кислоты до 10%,
- мононенасыщенные жирные кислоты 10–15%,
- полиненасыщенные жирные кислоты 5–10%, в том числе жирные кислоты  $\Omega$ -3 и  $\Omega$ -6 не менее 3%.

Если рекомендуемое дневное количество энергии составляет 2000 ккал, то средняя дневная норма жира должна быть около 60 граммов; если рекомендуемое дневное количество энергии составляет 2500 ккал, то – около 75 граммов.



Если количество потребляемых в течение суток жиров составляет 60 граммов, то рекомендуется, чтобы:

- количество жиров, используемых для приготовления бутербродов, не превышало 15 граммов (примерно 5 чайных ложек);
- используемое при приготовлении пищи количество жиров не превышало 15 граммов (примерно 1 чайная ложка);
- около 30 оставшихся граммов потреблялось в виде скрытых жиров.

Рекомендуемое дневное количество добавляемых пищевых жиров составляет 4–5 порций. 1 порция:

- 1 ч. л. растительного масла,
- 1 ч. л. сливочного масла,
- 1 ч. л. маргарина или майонеза с содержанием жира более 40%,
- 2 ч. л. маргарина или майонеза с содержанием жира менее 40%,
- 10 г орехов или семечек.



# 10 СОВЕТОВ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ

- 1** Для приготовления салатов и других холодных блюд используйте масло холодного отжима.
- 2** Масло холодного отжима не годится для жарки, поскольку содержит много свободных ненасыщенных жирных кислот, которые при высокой температуре могут образовывать вредные для здоровья соединения.
- 3** Светлое рафинированное масло почти без запаха и вкуса, его можно использовать как для приготовления салатов, так и для жарки.
- 4** Используйте для жарки минимальное количество масла; избегайте слишком высоких температур, при которых масло может начать дымиться и образовывать соединения, провоцирующие раковые заболевания.
- 5** После жарки сковороду следует тщательно очистить от остатков масла, потому что тонкий слой масла быстро становится прогорклым.
- 6** Не следует повторно использовать масло, которое однажды уже было нагретым.
- 7** Для жарки подходят маргарины с содержанием жира не ниже 80%; для приготовления бутербродов лучше использовать маргарины мягкой консистенции.

- 8** В панированных продуктах содержание жира увеличивается в несколько раз, потому что панировка впитывает много жира. Пользуйтесь сковородой с антипригарным тефлоновым покрытием, которое позволяет готовить без добавления жира.
- 9** Отдавайте предпочтение не жареным, а запеченным, тушеным, приготовленным на пару и вареным продуктам.
- 10** Уменьшайте количество используемых при приготовлении жиров, частично заменяя их семечками или орехами.







Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

