

Насыщенные жирные кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В современном мире жизнь проносится в ускоренном ритме. Зачастую времени не хватает даже на сон. Быстрая пища, насыщенная жирами, которую принято называть фаст-фудом, практически полностью завоевала место на кухне.

Но благодаря обилию информации о здоровом образе жизни, все большее количество людей тянутся к здоровому образу жизни. При этом многие считают насыщенные жиры главным источником всех проблем.

Давайте разбираться, насколько оправданно распространенное мнение о вреде насыщенных жиров. Иными словами, стоит ли употреблять вообще продукты, богатые насыщенными жирами?

Ключевые слова: Насыщенные жирные кислоты, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты с максимальным содержанием НЖК:

- Сливочное масло [1]
- Сало свиное
- Пальмовое масло
- Говяжий жир
- Кокосовое масло
- Сёмга
- Сыр твёрдый
- Шоколад
- Мясо утки
- Пресноводная рыба
- Масло оливковое
- Взбитые сливки
- Сыр плавленый
- Сметана 20%
- Колбаса варённая

Общая характеристика насыщенных жирных кислот

С химической точки зрения, насыщенные жирные кислоты (НЖК) представляют собой вещества с одинарными связями атомов углерода. Это максимально концентрированные жиры [2].

НЖК могут иметь натуральное или искусственное происхождение. К искусственным жирам можно отнести маргарин, к натуральным – сливочное масло, сало и т.д.

НЖК входят в состав мясных, молочных и некоторых растительных продуктов питания.

Особенным свойством таких жиров является то, что они не теряют свою твёрдую форму при комнатной температуре. Насыщенные жиры наполняют организм человека энергией [3] и активно участвуют в процессе строения клеток.

Насыщенные жирные кислоты – это масляная, каприловая, капроновая, и уксусная кислота. А также стеариновая, пальмитиновая, каприновая кислота и некоторые другие.

НЖК имеют свойство откладываться в организме «про запас» в виде жировых отложений. Под действием гормонов (адреналина и норадреналина, глюкагона и т.д) НЖК выделяются в кровоток, высвобождая энергию для организма.

Полезный совет:

Для выявления продуктов с более высоким содержанием насыщенных жиров достаточно сравнить их температуры плавления. У лидера содержание НЖК будет выше.

Суточная потребность в насыщенных жирных кислотах

Потребность в насыщенных жирных кислотах составляет 5% от всего суточного рациона питания человека. Рекомендуется употреблять 1-1,3г жира на 1кг веса. Надобность в насыщенных жирных кислотах составляет 25% от общего количества жиров. Достаточно съесть 250г нежирного творога (0,5% жирности), 2 яйца, 2 ч.л. оливкового масла.

Потребность в насыщенных жирных кислотах возрастает:

- при различных лёгочных заболеваниях: туберкулёз, тяжёлые и запущенные формы пневмонии, бронхиты, ранние стадии рака лёгких;
- в период лечения язвы желудка, язвы 12-перстной кишки, гастрита. При камнях в печени, жёлчном или мочевом пузыре;
- при сильных физических нагрузках;
- при общем истощении организма человека;
- когда наступает холодное время года и тратится дополнительная энергия на обогрев тела;
- во время беременности и кормления грудью [4,5];
- у жителей Крайнего Севера.

Потребность в насыщенных жирах снижается:

- при значительном избытке массы тела (нужно уменьшить употребление НЖК, но не исключить их полностью!);
- при высоком уровне холестерина в крови [6];
- сердечно-сосудистых заболеваниях;
- диабете;
- при снижении энергозатрат организма (отдых, сидячая работа, жаркое время года).

Усваиваемость НЖК

Насыщенные жирные кислоты плохо усваиваются организмом. Употребление таких жиров предполагает длительную переработку их в энергию. Использовать лучше всего те продукты, которые имеют небольшое количество жиров.

Выбирайте для употребления постное мясо курицы, индейки, подходит также рыба. Молочные продукты лучше усваиваются, если у них небольшой процент жирности.

Полезные свойства насыщенных жирных кислот, их влияние на организм

Насыщенные жирные кислоты принято считать самыми вредными. Но если учесть, что грудное молоко, насыщено этими кислотами в большом количестве (в частности, лауриновой кислотой), значит природой заложено употребление жирных кислот. И это имеет огромное значение для жизни человека. Просто нужно знать, какие продукты лучше употреблять.

И такой пользы от жиров можно получить предостаточно! Животные жиры – это богатейший источник энергии для человека. К тому же это незаменимый компонент в строении клеточных мембран, а также участник важного процесса синтеза гормонов. Только благодаря наличию насыщенных жирных кислот происходит успешное усвоение витаминов А, D, Е, К [7-10] и многих микроэлементов.

Правильное употребление насыщенных жирных кислот способствует улучшению потенции [11], регулирует и нормализует менструальный цикл. Оптимальное употребление жирной пищи продлевает и улучшает работу внутренних органов.

Взаимодействие с другими элементами

Для насыщенных жирных кислот очень важно иметь взаимодействие с эссенциальными элементами. Такими являются витамины, которые относятся к классу жирорастворимых.

Первым и немаловажным в этом списке есть витамин А. Он содержится в моркови [12], хурме [13], болгарском перце [14], печени, облепихе [15], яичных желтках. Благодаря ему – здоровая кожа, роскошные волосы, крепкие ногти [16-18].

Важным элементом является также витамин D, который обеспечивает профилактику заболевания рахитом.

Признаки нехватки НЖК в организме

- нарушение работы нервной системы;
- недостаточный вес тела;
- ухудшение состояния ногтей, волос, кожи;
- гормональный дисбаланс;
- бесплодие.

Признаки избытка насыщенных жирных кислот в организме:

- значительный переизбыток массы тела;

- атеросклероз;
- развитие диабета;
- повышение АД, нарушение работы сердца;
- образование камней в почках и жёлчном пузыре.

Факторы, влияющие на содержание НЖК в организме

Отказ от употребления НЖК приводит к повышенной нагрузке на организм, потому что ему приходится искать заменители из других источников пищи, чтобы синтезировать жиры. Поэтому употребление НЖК является важным фактором присутствия насыщенных жиров в организме.

Выбор, хранение и приготовление продуктов, содержащих насыщенные жирные кислоты

Соблюдение нескольких простых правил во время выбора, хранения и приготовления продуктов поможет сохранить насыщенные жирные кислоты полезными для здоровья.

1. Если у Вас нет повышенных затрат энергии, при выборе продуктов питания лучше отдавать предпочтение тем, в которых вместимость насыщенных жиров невысока. Это даст возможность организму лучше их усвоить. Если у вас имеются продукты с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, тогда следует просто ограничиться небольшим их количеством.
2. Хранение жиров будет длительным, если исключить попадание в них влаги, высокой температуры, света. В противном случае, насыщенные жирные кислоты изменяют свою структуру, что приводит к ухудшению качества продукта.
3. Как правильно готовить продукты с НЖК? Кулинарная обработка продуктов, богатые насыщенными жирами, предусматривает их приготовление на гриле, запекание на решетке, тушение и отваривание. Жарение лучше не применять. Это приводит к увеличению калорийности пищи и снижает ее полезные свойства. [19]

Если вы не собираетесь заниматься тяжелым физическим трудом, и у вас нет особых показаний к увеличению количества НЖК, лучше все же слегка ограничивать в пище употребление животных жиров. Диетологи рекомендуют срезать излишки жира с мяса перед его приготовлением.

Насыщенные жирные кислоты для красоты и здоровья

Правильное употребление насыщенных жирных кислот сделает ваш внешний вид здоровым и привлекательным. Шикарные волосы, крепкие ногти, хорошее зрение [20], здоровая кожа – всё это неотъемлемые показатели достаточного количества жиров в организме.

Важно помнить, что НЖК – это энергия, которую стоит расходовать, чтобы избежать образования излишних «запасов». Насыщенные жирные кислоты – это незаменимый компонент здорового и красивого организма!

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/vi15.96

2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Продукты-энергетики. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.13
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Питание для здоровья мужской половой системы— полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.37
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Diospyros*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Capiscum annuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Hipporhae*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Способы приготовления пищи – от наиболее вредного до самого полезного. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7

20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения зрения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.33

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.07.2019

Saturated fatty acids - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. In today's world, life goes by at an accelerated pace. Often there is not even enough time to sleep. Fast food saturated with fats, commonly called fast food, has almost completely taken over the kitchen. But thanks to the abundance of information about healthy lifestyles, more and more people are reaching for a healthy lifestyle. Many people consider saturated fats to be the main source of all the problems. Let's see if the widespread belief that saturated fats are harmful is justified. In other words, should we eat foods rich in saturated fats at all?