

Насичені жирні кислоти – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У світі життя проноситься в прискореному ритмі. Найчастіше не вистачає навіть на сон. Швидка їжа, насичена жирами, яку прийнято називати фаст-фудом, практично повністю виборола місце на кухні.

Але завдяки великій кількості інформації про здоровий спосіб життя, все більше людей тягнуться до здорового способу життя. При цьому багато хто вважає насичені жири головним джерелом усіх проблем.

Давайте розбиратися, наскільки виправдано поширена думка про шкodu насичених жирів. Іншими словами, чи варто вживати взагалі продукти, багаті на насичені жири?

Ключові слова: Насичені жирні кислоти, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти з максимальним вмістом НЖК:

- Вершкове масло [1]
- Сало свиняче
- Пальмова олія
- Ялов'ячий жир
- Кокосова олія
- Сьомга
- Сир твердий
- Шоколад
- М'ясо качки
- Прісноводна риба
- Масло оливкове
- Збиті вершки
- Сир плавлений
- Сметана 20%
- Ковбаса варена

Загальна характеристика насичених жирних кислот

З хімічної точки зору, насичені жирні кислоти (НЖК) є речовинами з одинарними зв'язками атомів вуглецю. Це максимально концентровані жири [2].

НЖК можуть мати натуральне чи штучне походження. До штучних жирів можна віднести маргарин, до натуральних – вершкове масло, сало тощо.

НЖК входять до складу м'ясних, молочних та деяких рослинних продуктів харчування.

Особливою властивістю таких жирів є те, що вони не втрачають своєї твердої форми при кімнатній температурі. Насичені жири наповнюють організм людини енергією [3] і беруть активну участь у процесі будови клітин.

Насичені жирні кислоти - це масляна, каприлова, капронова, і оцтова кислота. А також стеаринова, пальмітинова, капринова кислота та деякі інші.

НЖК мають властивість відкладатися в організмі «про запас» у вигляді жирових відкладень. Під дією гормонів (адреналіну та норадреналіну, глюкагону тощо) НЖК виділяються в кровотік, вивільняючи енергію для організму.

Корисна порада:

Для виявлення продуктів з більш високим вмістом насичених жирів достатньо порівняти їх температуру плавлення. У лідера вміст НЖК буде вищим.

Добова потреба у насичених жирних кислотах

Потреба насичених жирних кислот становить 5% від усього добового раціону харчування людини. Рекомендується вживати 1-1,3 г жиру на 1 кг ваги. Необхідність насичених жирних кислот становить 25% від загальної кількості жирів. Достатньо з'їсти 250г нежирного сиру (0,5% жирності), 2 яйця, 2 ч.л. оливкової олії.

Потреба насичених жирних кислот зростає:

- при різних легеневих захворюваннях: туберкульоз, важкі та запущені форми пневмонії, бронхіти, ранні стадії раку легень;
- у період лікування виразки шлунка, виразки 12-палої кишки, гастриту. При камені в печінці, жовчному або сечовому міхурі;
- при сильних фізичних навантаженнях;
- при загальному виснаженні організму людини;
- коли настає холодна пора року і витрачається додаткова енергія на обігрів тіла;
- під час вагітності та годування груддю [4,5] ;
- у мешканців Крайньої Півночі.

Потреба насичених жирів знижується:

- при значному надлишку маси тіла (потрібно зменшити вживання НЖК, але не виключити їх повністю!);
- при високому рівні холестерину у крові [6];
- серцево-судинні захворювання;
- діабет;
- при зниженні енерговитрат організму (відпочинок, сидяча робота, спекотна пора року).

Засвоюваність НЖК

Насичені жирні кислоти погано засвоюються організмом. Вживання таких жирів передбачає тривалу переробку в енергію. Використовувати найкраще ті продукти, які мають невелику кількість жирів.

Вибирайте для вживання пісне м'ясо курки, індички, підходить також риба. Молочні продукти краще засвоюються, якщо вони малий відсоток жирності.

Корисні властивості насичених жирних кислот, їх вплив на організм

Насичені жирні кислоти прийнято вважати найшкідливішими. Але якщо врахувати, що грудне молоко, насичене цими кислотами у великій кількості (зокрема, лауриновою кислотою), то природою закладено вживання жирних кислот. І це має значення для життя людини. Просто потрібно знати, які продукти краще вживати.

І такої користі від жирів можна отримати достатньо! Тварини – це найбагатше джерело енергії для людини. До того ж, це незамінний компонент у будові клітинних мембран, а також учасник важливого процесу синтезу гормонів. Тільки завдяки наявності насичених жирних кислот відбувається успішне засвоєння вітамінів А, D, Е, К [7-10] та багатьох мікроелементів.

Правильне вживання насичених жирних кислот сприяє покращенню потенції [11], регулює та нормалізує менструальний цикл. Оптимальне вживання жирної їжі продовжує та покращує роботу внутрішніх органів.

Взаємодія з іншими елементами

Для насичених жирних кислот дуже важливо взаємодіяти з есенціальними елементами. Такими є вітаміни, які належать до класу жиророзчинних.

Першим і важливим у цьому списку є вітамін А. Він міститься в моркві [12], хурмі [13], болгарському перці [14], печінці, обліпихі [15], яєчних жовтках. Завдяки йому – здорова шкіра, розкішне волосся, міцні нігті [16-18].

Важливим елементом є вітамін D, який забезпечує профілактику захворювання рахітом.

Ознаки нестачі НЖК в організмі

- порушення роботи нервової системи;
- недостатня вага тіла;
- погіршення стану нігтів, волосся, шкіри;
- гормональний дисбаланс;
- безпліддя.

Ознаки надлишку насичених жирних кислот в організмі:

- значний надлишок маси тіла;
- атеросклероз;
- розвиток діабету;
- підвищення артеріального тиску, порушення роботи серця;
- утворення каменів у нирках та жовчному міхурі.

Чинники, що впливають вміст НЖК в організмі

Відмова від вживання НЖК призводить до підвищеного навантаження на організм, тому що доводиться шукати замітники з інших джерел їжі, щоб синтезувати жири. Тому вживання НЖК є важливим фактором присутності насичених жирів в організмі.

Вибір, зберігання та приготування продуктів, що містять насичені жирні кислоти

Дотримання кількох простих правил під час вибору, зберігання та приготування продуктів допоможе зберегти насичені жирні кислоти корисними для здоров'я.

1. Якщо у Вас немає підвищених витрат енергії, при виборі продуктів харчування краще віддавати перевагу тим, у яких місткість насичених жирів невисока. Це дасть можливість організму краще засвоїти їх. Якщо у вас є продукти з високим вмістом насичених жирних кислот, тоді слід просто обмежитися невеликою кількістю.
2. Зберігання жирів буде тривалим, якщо унеможливити попадання в них вологи, високої температури, світла. В іншому випадку насичені жирні кислоти змінюють свою структуру, що призводить до погіршення якості продукту.
3. Як правильно готувати продукти із НЖК? Кулінарна обробка продуктів, багаті на насичені жири, передбачає їх приготування на грилі, запікання на решітці, гасіння та відварювання. Смаження краще не застосовувати. Це призводить до збільшення калорійності їжі та знижує її корисні властивості. [19]

Якщо ви не збираєтеся займатися важкою фізичною працею, і у вас немає особливих показань до збільшення кількості НЖК, краще все ж таки злегка обмежувати в їжі вживання тваринних жирів. Дієтологи рекомендують зрізати надлишки жиру з м'яса перед його приготуванням.

Насичені жирні кислоти для краси та здоров'я

Правильне вживання насичених жирних кислот зробить ваш зовнішній вигляд здоровим та привабливим. Шикарне волосся, міцні нігті, добрий зір [20], здорова шкіра - все це невід'ємні показники достатньої кількості жирів в організмі.

Важливо пам'ятати, що НЖК – це енергія, яку варто витратити, щоб уникнути утворення зайвих запасів. Насичені жирні кислоти – це незамінний компонент здорового та гарного організму!

Література

1. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/vi15.96
2. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Продукти-енергетики. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.13
4. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24

5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа для мами, що годує. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
7. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
9. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
10. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Харчування для здоров'я чоловічої статеві системи – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.37
12. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
13. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. *Di'spyros*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
14. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Cápsicum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
15. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. *Hippóphaë*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
17. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
18. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я нігтів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
19. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2017). Способи приготування їжі - від найбільш шкідливого до корисного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(1). DOI: 10.59316/j.edpl.2017.1.7
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа для покращення зору. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.33

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.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?