

Ненасыщенные жиры – 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. Сегодня мы получаем большое количество информации о полезных и вредных жирах, сочетаемости продуктов питания, рекомендуемой норме и времени их употребления для максимальной пользы здоровью.

По общепризнанной информации на сегодняшний день, ненасыщенные жирные кислоты – признанные лидеры среди жиров по содержанию полезных веществ.

Ключевые слова: Ненасыщенные жиры, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Это интересно:

- Количество американцев, страдающих ожирением, за последние 20 лет увеличилось в 2 раза, что совпало с началом «низкожировой революции» в США!
- После многолетних наблюдений за животными, ученые пришли к выводу, что недостаток жиров в рационе питания ведет к сокращению продолжительности жизни.

Продукты с максимальным содержанием ненасыщенных жиров:

- Масло канола
- Масло грецких орехов
- Рыбий жир (сёмга)
- Фундук
- Кедровые орехи
- Пальмовое масло
- Семена подсолнечника
- Кунжут
- Арахис
- Семена мака [1]
- Льняное семя
- Семена горчицы
- Шоколад
- Соевые бобы
- Авокадо [2]

Общая характеристика ненасыщенных жиров

Ненасыщенные жиры – это группа полезных веществ, необходимых для построения клеток нашего организма и регуляции обменных процессов.

Среди поклонников здорового питания ненасыщенные жиры занимают первое место. К ним относятся мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.

Отличие ненасыщенных жиров от других видов жиров состоит в их химической формуле. Первая группа ненасыщенных жирных кислот имеет в своей структуре одну двойную связь, вторая же – две и более.

Наиболее известными представителями семейства ненасыщенных жирных кислот являются жиры класса омега-3 [3], омега-6 и омега-9. Наиболее известны арахидоновая, линолевая, миристолеиновая, олеиновая и пальмитолеиновая кислоты.

Обычно ненасыщенные жиры имеют жидкую структуру. Исключение составляет кокосовое масло.

К продуктам питания, богатым ненасыщенными жирами, чаще всего относят растительные масла. Хотя не стоит забывать о рыбьем жире, небольшом количестве сала, где ненасыщенные жиры сочетаются с насыщенными.

В растительных продуктах, как правило, полиненасыщенные жирные кислоты сочетаются с мононенасыщенными. В продуктах животного происхождения ненасыщенные жиры обычно сочетаются с насыщенными.

Основная задача ненасыщенных жиров – участие в жировом обмене. При этом происходит расщепление холестерина в крови. Ненасыщенные жиры отлично усваиваются организмом. Отсутствие или недостаток этого вида жиров приводит к нарушению работы мозга [4], ухудшению состояния кожи [5].

Суточная потребность в ненасыщенных жирах

Для нормального функционирования организма здорового человека, который ведёт активный образ жизни, нужно употреблять до 20% ненасыщенных жиров от общей калорийности пищевого рациона.

Выбирая продукты питания в супермаркетах, информацию о содержании жира в продукте можно прочесть на упаковке.

Почему необходимо употреблять жиры в нужном количестве?

- наш мозг на 60 % состоит из жирового вещества;
- ненасыщенные жиры входят в состав клеточных мембран;
- около 60% энергии наше сердце получает в результате переработки жиров;
- жиры нужны нервной системе. Они покрывают нервные оболочки и участвуют в передаче нервных импульсов;
- жирные кислоты необходимы для легких: они входят в состав легочной оболочки, участвуют в процессе дыхания;
- жиры замедляют пищеварение, способствуют более полному усвоению питательных веществ, являются отличными источниками энергии и надолго сохраняют чувство сытости;
- жиры необходимы для зрения [6].

А еще, жировая прослойка надежно защищает внутренние органы от повреждения. Некоторые виды жирных кислот играют важную роль в сохранении высокого тонуса нашей иммунной системы.

Потребность в ненасыщенных жирах возрастает:

- при наступлении холодного времени года [7];
- при высоких нагрузках на организм во время занятий спортом [8];
- при работе, связанной с тяжелым физическим трудом [9];
- для женщин, которые вынашивают ребёнка и потом вскармливают его грудью [10];
- во время активного роста у детей и подростков [11];
- при заболевании сосудов (атеросклерозе);
- при проведении операции по пересадке органов;
- во время лечения заболеваний кожи, сахарного диабета.

Потребность в ненасыщенных жирах снижается:

- при проявлениях аллергических реакций на коже;
- при изжоге и болях в желудке;
- при отсутствии физических нагрузок на организм;
- у людей преклонного возраста.

Усваиваемость ненасыщенных жиров

Ненасыщенные жиры считаются легко усваиваемыми. Но при условии, что насыщение организма не будет избыточным. Для улучшения процесса усвоения ненасыщенных жиров стоит отдать предпочтение продуктам питания, которые приготовлены без термической обработки (салаты, например). Или отварные блюда – каши, супы. Основа полноценного рациона – это фрукты, овощи, зерновые, салаты с оливковым маслом, первые блюда.

Усвоение жиров зависит от того, какая температура плавления им свойственна. Жиры с высокой температурой плавления усваиваются хуже. Процесс расщепления жиров зависит также от состояния органов пищеварения и способа приготовления тех или иных продуктов.

Полезные свойства ненасыщенных жиров и их влияние на организм

Облегчая процесс обмена веществ, ненасыщенные жирные кислоты выполняют жизненно-важную функцию в организме. Они контролируют работу «полезного» холестерина, без которого невозможно полноценное функционирование сосудов.

Кроме того, ненасыщенные жирные кислоты способствуют выведению плохо структурированного «вредного» холестерина [12], который разрушительно действует на организм человека. Тем самым улучшается здоровье всей сердечно-сосудистой системы.

Также нормальное употребление ненасыщенных жиров контролирует работу мозга, укрепляет сердечную мышцу [13], концентрирует внимание, улучшает память [14], способствует укреплению иммунитета [15].

Сбалансированное питание с оптимальным содержанием жиров улучшает настроение и позволяет легче справляться с депрессией!

Взаимодействие с другими элементами

Витамины группы А, В, D, Е, К, F [16-21] усваиваются в организме только при гармоничном соединении с жирами.

Переизбыток углеводов [22] в организме приводит к усложнению процесса расщепления ненасыщенных жиров.

Признаки недостатка ненасыщенных жиров в организме

- сбои в работе нервной системы;
- ухудшение состояния кожного покрова, зуд;
- ломкость волос и ногтей;
- ухудшение памяти и внимания;
- аутоиммунные заболевания;
- нарушение работы сердечно-сосудистой системы;
- повышенный холестерин в крови;
- нарушение метаболизма.

Признаки избытка ненасыщенных жиров в организме

- увеличение массы тела;
- нарушение кровотока;
- боли в желудке, изжога;
- кожные аллергические высыпания.

Факторы, влияющие на содержание ненасыщенных жиров в организме

Ненасыщенные жиры не могут самостоятельно вырабатываться в организме человека. И поступают в наш организм только вместе с пищей.

Полезные советы

Для поддержания здоровья и внешней привлекательности, старайтесь употреблять ненасыщенные жиры без термической обработки (если это возможно, конечно!) Ведь перегревание жиров приводит к накоплению вредных веществ, которые могут ухудшить не только фигуру, но и здоровье в целом.

Диетологи пришли к выводу, что жареные продукты приносят меньше вреда организму, если блюдо готовить с использованием оливкового масла!

Ненасыщенные жиры и лишний вес

Борьба с лишним весом продолжает набирать обороты. Страницы Интернета буквально пестрят предложениями, как за короткое время победить эту проблему. Зачастую непрофессиональные

диетологи советуют употреблять продукты с малым содержанием жиров или предлагают и вовсе безжировую диету.

Однако недавно ученые выявили, на первый взгляд, странную закономерность. Нередко вес увеличивается в результате использования низкожировых программ по коррективке веса. «Как такое возможно?» - спросите вы. Оказывается, и такое бывает!..

Отказ от пищи богатой жирами часто сопровождается увеличением количества сахара в рационе, а также употреблением большого количества простых углеводов. Эти вещества, при необходимости, также трансформируются организмом в жиры [23].

Нормированное употребление полезных жиров приносит организму энергию, которая активно расходуется во время похудения!

Ненасыщенные жиры для красоты и здоровья

В меню лучших диетических программ практически всегда включена рыба. Ведь блюда из рыбы – прекрасный источник легких для усвоения ненасыщенных жиров. Особенно богата ненасыщенными жирными кислотами морская рыба жирных сортов (сардина, сельдь, треска, лосось...)

Если в организме достаточное количество ненасыщенных жиров, то кожа выглядит здоровой, не шелушится, волосы имеют блестящий вид, а ногти не ломаются [24-26].

Активный образ жизни и сбалансированное питание с присутствием достаточного количества ненасыщенных жиров – лучший выбор для тех, кто хочет сохранить молодость и здоровье!

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мак (Papáver). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 12-20. DOI: 10.59316/.vi3.13
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
3. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга–12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
5. 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
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для улучшения зрения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.33
7. Ткачева, Наталья, and Татьяна Елисеева. "Согревающие продукты для борьбы с холодом, стрессом и депрессией." *Журнал здорового питания и диетологии* 4.18 (2021): 45-50. DOI: 10.59316/.vi18.143
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших физических нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32

9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших умственных нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда для роста. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.12
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/vi17.119
14. Ткачева, Наталья, and Татьяна Елисеева. "Еда для улучшения памяти." *Журнал здорового питания и диетологии* 11 (2020). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.28
15. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
16. 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
17. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
18. 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
19. 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
20. 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
21. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Витамин F-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/vi11.68
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
23. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
24. 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
25. 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
26. 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

[HTML версия статьи](#)

Получено 04.07.2019

Unsaturated fats-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. Today we get a lot of information about healthy and harmful fats, food combinations, recommended rate and time of their consumption for maximum health benefits. According to the generally recognized information today, unsaturated fatty acids are the recognized leaders among fats in terms of beneficial content.