

Ненасичені жири – 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 Сьогодні ми отримуємо велику кількість інформації про корисні та шкідливі жири, поєднання продуктів харчування, рекомендовану норму та час їх вживання для максимальної користі здоров'ю.

За загальновизнаною інформацією, ненасичені жирні кислоти – визнані лідери серед жирів за вмістом корисних речовин.

Ключові слова: Ненасичені жири, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Це цікаво:

- Кількість американців, які страждають на ожиріння, за останні 20 років збільшилася в 2 рази, що збіглося з початком «низшкіряної революції» в США!
- Після багаторічних спостережень за тваринами вчені дійшли висновку, що нестача жирів у раціоні харчування веде до скорочення тривалості життя.

Продукти з максимальним вмістом ненасичених жирів:

- Олія канолу
- Олія волоських горіхів
- Риб'ячий жир (сьомга)
- Фундук
- Кедрові горіхи
- Пальмова олія
- Насіння соняшника
- Кунжут
- Арахіс
- Насіння маку [1]
- Лляне насіння
- Насіння гірчиці
- Шоколад
- Соєві боби
- Авокадо [2]

Загальна характеристика ненасичених жирів

Ненасичені жири – це група корисних речовин, необхідні побудови клітин нашого організму та регуляції обмінних процесів.

Серед шанувальників здорового харчування ненасичені жири посідають перше місце. До них відносяться мононенасичені та поліненасичені жирні кислоти.

Відмінність ненасичених жирів від інших видів жирів полягає у їхній хімічній формулі. Перша група ненасичених жирних кислот має у своїй структурі один подвійний зв'язок, друга ж – дві і більше.

Найбільш відомими представниками сімейства ненасичених жирних кислот є жири класу омега-3 [3], омега-6 та омега-9. Найбільш відомі арахідонова, лінолева, миристилеїнова, олеїнова та пальмітолеїнова кислоти.

Зазвичай ненасичені жири мають рідку структуру. Виняток становить кокосове масло.

До продуктів харчування, багатих на ненасичені жири, найчастіше відносять рослинні олії. Хоча не варто забувати про рибу, жирі, невеликій кількості сала, де ненасичені жири поєднуються з насиченими.

У рослинних продуктах, як правило, поліненасичені жирні кислоти поєднуються з мононенасиченими. У продуктах тваринного походження ненасичені жири зазвичай поєднуються з насиченими.

Основне завдання ненасичених жирів – участь у жировому обміні. У цьому відбувається розщеплення холестерину у крові. Ненасичені жири добре засвоюються організмом. Відсутність або нестача цього виду жирів призводить до порушення роботи мозку [4], погіршення стану шкіри [5].

Добова потреба у ненасичених жирах

Для нормального функціонування організму здорової людини, яка веде активний спосіб життя, потрібно вживати до 20% ненасичених жирів від загальної калорійності харчового раціону.

Вибираючи продукти харчування у супермаркетах, інформацію про вміст жиру у продукті можна прочитати на упаковці.

Чому потрібно вживати жири в потрібній кількості?

- наш мозок на 60% складається з жирової речовини;
- ненасичені жири входять до складу клітинних мембран;
- близько 60% енергії наше серце отримує внаслідок переробки жирів;
- жири потрібні нервовій системі. Вони покривають нервові оболонки та беруть участь у передачі нервових імпульсів;
- жирні кислоти необхідні легким: вони входять до складу легеневої оболонки, беруть участь у процесі дихання;
- жири уповільнюють травлення, сприяють повнішому засвоєнню поживних речовин, є відмінними джерелами енергії і надовго зберігають почуття ситості;
- жири необхідні зору [6] .

А ще, жировий прошарок надійно захищає внутрішні органи від пошкодження. Деякі види жирних кислот відіграють важливу роль у збереженні високого тонуру нашої імунної системи.

Потреба у ненасичених жирах зростає:

- при настанні холодної пори року [7];
- при високих навантаженнях організм під час занять спортом [8];
- під час роботи, пов'язаної з важкою фізичною працею [9];
- для жінок, які виношують дитину і потім вигодовують її грудьми [10];
- під час активного зростання у дітей та підлітків [11];
- при захворюванні судин (атеросклерозі);
- під час проведення операції з пересадки органів;
- під час лікування хвороб шкіри, цукрового діабету.

Потреба у ненасичених жирах знижується:

- при проявах алергічних реакцій на шкірі;
- при печії та болях у шлунку;
- за відсутності фізичних навантажень на організм;
- у людей похилого віку.

Засвоюваність ненасичених жирів

Ненасичені жири вважаються такими, що легко засвоюються. Але за умови, що насичення організму не буде надмірним. Для покращення процесу засвоєння ненасичених жирів варто віддати перевагу продуктам харчування, які приготовані без термічної обробки (салати, наприклад). Або відварені страви – каші, супи. Основа повноцінного раціону - це фрукти, овочі, зернові, салати з оливковою олією, перші страви.

Засвоєння жирів залежить від цього, яка температура плавлення їм властива. Жири з високою температурою плавлення засвоюються гірше. Процес розщеплення жирів залежить також від стану органів травлення та способу приготування тих чи інших продуктів.

Корисні властивості ненасичених жирів та їх вплив на організм

Полегшуючи процес обміну речовин, ненасичені жирні кислоти виконують життєво важливу функцію в організмі. Вони контролюють роботу «корисного» холестерину, без якого неможливе повноцінне функціонування судин.

Крім того, ненасичені жирні кислоти сприяють виведенню погано структурованого "шкідливого" холестерину [12], який руйнівні діє на організм людини. Тим самим покращується здоров'я всієї серцево-судинної системи.

Також нормальне вживання ненасичених жирів контролює роботу мозку, зміцнює серцевий м'яз [13], концентрує увагу, покращує пам'ять [14], сприяє зміцненню імунітету [15].

Збалансоване харчування з оптимальним вмістом жирів покращує настрій та дозволяє легше справлятися з депресією!

Взаємодія з іншими елементами

Вітаміни групи А, В, D, Е, К, F [16-21] засвоюються в організмі лише при гармонійному поєднанні з жирами.

Надлишок вуглеводів [22] в організмі призводить до ускладнення процесу розщеплення ненасичених жирів.

Ознаки нестачі ненасичених жирів в організмі

- збої у роботі нервової системи;
- погіршення стану шкірного покриву, свербіж;
- ламкість волосся та нігтів;
- погіршення пам'яті та уваги;
- аутоімунні захворювання;
- порушення роботи серцево-судинної системи;
- підвищений холестерин у крові;
- порушення метаболізму.

Ознаки надлишку ненасичених жирів в організмі

- збільшення маси тіла;
- порушення кровотоку;
- біль у шлунку, печія;
- шкірні алергічні висипання.

Чинники, що впливають вміст ненасичених жирів в організмі

Ненасичені жири що неспроможні самостійно вироблятися у людини. І надходять у наш організм лише разом із їжею.

Корисні поради

Для підтримки здоров'я та зовнішньої привабливості, намагайтеся вживати ненасичені жири без термічної обробки (якщо це можливо, звичайно!) Адже перегрівання жирів призводить до накопичення шкідливих речовин, які можуть погіршити не лише фігуру, а й здоров'я загалом.

Дієтологи дійшли висновку, що смажені продукти завдають менше шкоди організму, якщо страву готувати з використанням оливкової олії!

Ненасичені жири та зайва вага

Боротьба із зайвою вагою продовжує набирати обертів. Сторінки Інтернету буквально рясніють пропозиціями, як за короткий час перемогти цю проблему. Найчастіше непрофесійні дієтологи радять вживати продукти з малим вмістом жирів або пропонують зовсім безжирову дієту.

Проте нещодавно вчені виявили, здавалося б, дивну закономірність. Нерідко вага збільшується в результаті використання низькожирових програм коригування ваги. "Як таке можливо?" - Запитайте ви. Виявляється, і таке буває!

Відмова від їжі багатою жирами часто супроводжується збільшенням кількості цукру в раціоні, а також вживанням великої кількості простих вуглеводів. Ці речовини, за потреби, також трансформуються організмом у жири [23].

Нормоване вживання корисних жирів приносить організму енергію, яка активно витрачається під час схуднення!

Ненасичені жири для краси та здоров'я

У меню найкращих дієтичних програм практично завжди включена риба. Адже страви з риби – чудове джерело для засвоєння ненасичених жирів. Особливо багата на ненасичені жирні кислоти морська риба жирних сортів (сардина, оселедець, тріска, лосось...)

Якщо в організмі достатня кількість ненасичених жирів, то шкіра виглядає здоровою, не лущиться, волосся має блискучий вигляд, а нігті не ламаються [24-26].

Активний спосіб життя та збалансоване харчування з присутністю достатньої кількості ненасичених жирів – найкращий вибір для тих, хто хоче зберегти молодість та здоров'я!

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мак (Paraver). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 12-20. DOI: 10.59316/.vi3.13
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
3. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
4. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116
5. 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
6. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа для покращення зору. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.33
7. Ткачова, Наталія, та Тетяна Єлісеєва. "Зігрівальні продукти для боротьби з холодом, стресом та депресією." *Журнал здорового харчування та дієтології* 4.18 (2021): 45-50. DOI: 10.59316/.vi18.143
8. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа за великих фізичних навантажень. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
9. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа при великих розумових навантаженнях. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.31
10. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа для мами, що годує. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
11. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа для зростання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.12
12. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15

13. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
14. Ткачова, Наталія, та Тетяна Єлісєєва. "Їжа для покращення пам'яті." *Журнал здорового харчування та дієтології* 11 (2020). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.28
15. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
16. Єлісєєва, 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
17. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
18. Єлісєєва, 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
19. Єлісєєва, 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
20. Єлісєєва, 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
21. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Вітамін F-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 78-89. DOI: 10.59316/.vi11.68
22. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
23. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
24. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
25. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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
26. Ткачова, Н., & Єлісєєва, 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

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.