

Мононенасыщенные 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. В диетологии уже давно научились различать полезные и вредные жиры. Особое внимание здесь уделяется продуктам с большим содержанием мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК). Специалисты рекомендуют выстраивать рацион питания для укрепления здоровья и уменьшения размеров талии с обязательным включением таких жиров.

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

Продукты с высоким содержанием мононенасыщенных жиров:

- Оливковое масло [1]
- Масло канола
- Фундук
- Орехи пекан
- Миндаль
- Арахисовая паста
- Фисташки
- Арахис
- Кешью
- Масло грецких орехов [2]
- Семена горчицы
- Кунжут
- Кедровый орех
- Виноградное масло [3]
- Авокадо [4]

Общая характеристика мононенасыщенных жиров

МНЖК представляют собой жирные кислоты, в структуре молекул которых допускается не более одной двойной углеродной связи.

Мононенасыщенные жиры имеют одну важную отличительную особенность. При комнатной температуре они имеют жидкую структуру, но при понижении температуры густеют.

Самым известным представителем мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) является олеиновая кислота (омега-9) [5], которая в большом количестве содержится в оливковом масле.

Кроме того, к МНЖК относятся пальмитолеиновая, эруковая, эйкозеновая, ацетэруковая кислоты. И еще одиннадцать менее распространенных мононенасыщенных жирных кислот.

Мононенасыщенные жиры в большинстве своем считаются очень полезными для организма веществами. За счёт их правильного употребления можно избавиться от повышенного холестерина в крови [6], улучшить тонус сосудов, предупредить инфаркт [7] или инсульт [8].

Масла растительного происхождения принесут организму больше всего пользы, если их не подвергать термической обработке, а употреблять в салатах.

Осторожно, рапсовое масло!

Оказывается, не все мононенасыщенные жиры одинаково полезны для здоровья. Как и в любом правиле, здесь имеются свои исключения...

Все дело в том, что большое количество эруковой кислоты приводит к нарушению жирового обмена. В масле рапса, например, содержится около 25 процентов эруковой кислоты.

Недавно, усилиями селекционеров был выведен новый сорт рапса (канол), который содержит, в отличие от своего предшественника, только 2% эруковой кислоты. Сейчас ведутся дальнейшие работы селекционных станций в этой области. Их задача – снизить количество эруковой кислоты в этом масличном растении.

Суточная потребность в мононенасыщенных жирах

Среди всех остальных видов потребляемого жира, организм человека испытывает наибольшую потребность в мононенасыщенных жирах. Если принять за 100% все жиры, необходимые организму, то получится, что 60% в рационе питания должно принадлежать мононенасыщенным жирам. Норма их потребления для здорового человека, в среднем, составляет 15% от калорийности общего рациона питания.

Точный расчёт суточной нормы потребления МНЖК происходит с учётом вида основной деятельности человека. Имеет значение также его пол и возраст. Например, потребность в мононенасыщенных жирах для женщин выше, чем для мужчин.

Потребность в мононенасыщенных жирах возрастает:

- при проживании в холодном регионе;
- для тех, кто активно занимается спортом, выполняет тяжёлую работу на производстве;
- для маленьких детей в период активного развития;
- при нарушении работы сердечно-сосудистой системы;
- при нахождении в экологически неблагоприятных районах (профилактика онкозаболеваний);
- для больных сахарным диабетом 2 типа [9].

Потребность в мононенасыщенных жирах снижается:

- при аллергических высыпаниях;
- для людей, которые мало двигаются;
- для старшего поколения;

- при гастроэнтерологических заболеваниях.

Усваиваемость мононенасыщенных жиров

При потреблении мононенасыщенных жиров нужно правильно определять их количество в продуктах питания. Если нормировано употреблять мононенасыщенные жиры, то процесс их усвоения организмом будет лёгким и безвредным.

Полезные свойства мононенасыщенных жиров, их влияние на организм

Мононенасыщенные жиры входят в структуру клеточных мембран. Активно участвуют в обменных процессах, что приводит к слаженной работе всего организма. Расщепляют поступившие насыщенные жиры и предотвращают появление лишнего холестерина.

Сбалансированное употребление жиров группы МНЖК способствует профилактике появления атеросклероза [10], внезапной остановки сердца, снижает риск появления рака [11], укрепляет иммунную систему [12].

Например, наиболее известные, олеиновая и пальмитиновая кислоты обладают кардиопротекторными свойствами. Их целенаправленно используют в профилактике и в терапии сердечно-сосудистых заболеваний. Олеиновую кислоту также используют при лечении ожирения [13].

Основная функция мононенасыщенных жиров – активизация обменных процессов в организме. Недостаток мононенасыщенных жиров для организма чреват ухудшением мозговой деятельности, нарушением работы сердечно-сосудистой системы, ухудшением самочувствия.

Полезный совет:

Мононенасыщенные жиры наиболее предпочтительны для жарки. Поэтому диетологи рекомендуют любителям хрустящих кусочков приобретать для этих целей оливковое или арахисовое масло. Достоинства – минимальные изменения структуры продукта при воздействии высоких температур.

Взаимодействие с другими элементами

Употребление в пищу мононенасыщенных жиров вместе с продуктами, богатыми жирорастворимыми витаминами А, D, Е [14-16], улучшает процесс усвоения полезных веществ.

Признаки недостатка мононенасыщенных жиров в организме

- нарушения в работе нервной системы;
- ухудшение состояния кожи, зуд;
- ломкость ногтей и волос;
- плохое внимание, память;
- появление заболеваний аутоиммунного характера;
- нарушение сердечно-сосудистой системы;
- повышенное количество холестерина в крови;

- нарушение обмена веществ;
- другие симптомы недостатка жирорастворимых витаминов.

Признаки избытка мононенасыщенных жиров в организме

- кожные аллергические высыпания;
- проблемы с желудком;
- повышенная жирность кожи.

Факторы, влияющие на содержание МНЖК в организме

Для пополнения запасов мононенасыщенных жиров необходимо сбалансированное питание с достаточным содержанием последних. Ведь основной источник их поступления – пища.

Мононенасыщенные жиры в борьбе за стройность и красоту

Мононенасыщенные жиры обязательно включаются в состав диеты для снижения веса. Они помогают обогащать организм полезными веществами, придавая организму энергии для усиленных нагрузок.

Кроме того, ненасыщенные жиры этой группы способствуют скорейшему расщеплению насыщенных жиров, которые в большей степени и вызывают ожирение, если их количество превышает норму.

Как показали исследования, олеиновая кислота способствуют разрушению жировых отложений. Употребление натуральных масел, богатых мононенасыщенными жирами, способствуют улучшению внешнего вида. Волосы и ногти начинают излучать здоровье и красоту [17,18].

Знаменитая «средиземноморская диета» [19], богатая мононенасыщенными жирами, позволяет не только достаточно быстро привести фигуру в форму, но и способствует скорейшему оздоровлению всего организма. Оливки, орехи, растительные масла, свежие фрукты и морепродукты сделают вашу систему питания особенно полезной и приятной на вкус.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло грецкого ореха – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.7
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58

5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Омега-9 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.14
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. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инфаркт миокарда - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.40
8. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Инсульт - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
9. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
10. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 49-54. DOI: 10.59316/vi16.107
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
13. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
14. 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
15. 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
16. 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
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. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Средиземноморская диета–научное обоснование, доказанная польза для здоровья, преимущества и недостатки. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 72-80. DOI: 10.59316/vi14.92

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.03.2019

Monounsaturated 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Nutritionists have long ago learned to distinguish between healthy and harmful fats. Special attention is paid to products with a high content of monounsaturated fatty acids (MUFA). Specialists recommend building a diet to improve health and reduce waist size with the mandatory inclusion of such fats.