

Мононенасичені 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 У дієтології вже давно навчилися розрізняти корисні та шкідливі жири. Особлива увага тут приділяється продуктам із великим вмістом мононенасичених жирних кислот (МНЖК). Фахівці рекомендують вибудовувати раціон харчування для зміцнення здоров'я та зменшення розмірів талії із обов'язковим включенням таких жирів.

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

Продукти з високим вмістом мононенасичених жирів:

- Оливкова олія [1]
- Олія канолу
- Фундук
- Горіхи пекан
- Мигдаль
- Арахісова паста
- Фісташки
- Арахіс
- Кешью
- Олія волоських горіхів [2]
- Насіння гірчиці
- Кунжут
- кедровий горіх
- Виноградна олія [3]
- Авокадо [4]

Загальна характеристика мононенасичених жирів

МНЖК є жирними кислотами, у структурі молекул яких допускається не більше однієї подвійного вуглецевого зв'язку.

Мононенасичені жири мають одну важливу особливість. При кімнатній температурі вони мають рідку структуру, але при зниженні температури густішають.

Найвідомішим представником мононенасичених жирних кислот (МНЖК) є олеїнова кислота (омега-9) [5], яка у великій кількості міститься в оливковій олії.

Крім того, до МНЖК відносяться пальмітолеїнова, ерукова, ейкозенова, ацетерукова кислоти. І ще одинадцять менш поширених мононенасичених жирних кислот.

Мононенасичені жири здебільшого вважаються дуже корисними для організму речовинами. За рахунок їх правильного вживання можна позбавитися підвищеного холестерину в крові [6], поліпшити тонус судин, попередити інфаркт [7] або інсульт [8].

Олії рослинного походження принесуть організму найбільше користі, якщо їх не піддавати термічній обробці, а вживати в салатах.

Обережно, ріпакова олія!

Виявляється, не всі мононенасичені жири однаково корисні для здоров'я. Як і в будь-якому правилі, тут є свої винятки.

Справа в тому, що велика кількість ерукової кислоти призводить до порушення жирового обміну. У олії ріпаку, наприклад, міститься близько 25 відсотків ерукової кислоти.

Нещодавно зусиллями селекціонерів було виведено новий сорт ріпаку (канол), який містить, на відміну від свого попередника, лише 2% ерукової кислоти. Наразі ведуться подальші роботи селекційних станцій у цій галузі. Їхнє завдання – знизити кількість ерукової кислоти в цій олійній рослині.

Добова потреба у мононенасичених жирах

Серед решти видів споживаного жиру, організм людини відчуває найбільшу потребу в мононенасичених жирах. Якщо прийняти за 100% усі жири, необхідні організму, то вийде, що 60% у раціоні харчування має належати мононенасиченим жирам. Норма їх споживання для здорової людини в середньому становить 15% від калорійності загального раціону харчування.

Точний розрахунок добової норми споживання МНЖК відбувається з урахуванням виду основної діяльності. Має значення також його стать та вік. Наприклад, потреба в мононенасичених жирах для жінок вища, ніж для чоловіків.

Потреба мононенасичених жирів зростає:

- при проживанні у холодному регіоні;
- для тих, хто активно займається спортом, виконує важку роботу з виробництва;
- для дітей у період активного розвитку;
- у разі порушення роботи серцево-судинної системи;
- при знаходженні в екологічно несприятливих районах (профілактика онкозахворювань);
- для хворих на цукровий діабет 2 типу [9].

Потреба мононенасичених жирів знижується:

- при алергічних висипаннях;
- для людей, які мало рухаються;
- для старшого покоління;
- при гастроентерологічних захворюваннях.

Засвоюваність мононенасичених жирів

При споживанні мононенасичених жирів потрібно правильно визначати їх кількість у продуктах харчування. Якщо нормовано вживати мононенасичені жири, процес їх засвоєння організмом буде легким і нешкідливим.

Корисні властивості мононенасичених жирів, їх вплив на організм

Мононенасичені жири входять до структури клітинних мембран. Беруть активну участь в обмінних процесах, що призводить до злагодженої роботи всього організму. Розщеплюють насичені жири, що надійшли, і запобігають появі зайвого холестерину.

Збалансоване вживання жирів групи МНЖК сприяє профілактиці появи атеросклерозу [10], раптової зупинки серця, знижує ризик появи раку [11], зміцнює імунну систему [12].

Наприклад, найбільш відомі, олеїнова і пальмітинова кислоти мають кардіопротекторні властивості. Їх цілеспрямовано використовують у профілактиці та в терапії серцево-судинних захворювань. Олеїнову кислоту також використовують при лікуванні ожиріння [13].

Основна функція мононенасичених жирів – активізація обмінних процесів у організмі. Недолік мононенасичених жирів для організму загрожує погіршенням мозкової діяльності, порушенням роботи серцево-судинної системи, погіршенням самопочуття.

Корисна порада:

Мононенасичені жири найкращі для смаження. Тому дієтологи рекомендують любителям хрустких шматочків набувати для цих цілей оливкової або арахісової олії. Позитивні якості – мінімальні зміни структури продукту при впливі високих температур.

Взаємодія з іншими елементами

Вживання мононенасичених жирів разом з продуктами, багатими на жиророзчинні вітаміни А, D, Е [14-16], покращує процес засвоєння корисних речовин.

Ознаки нестачі мононенасичених жирів в організмі

- порушення у роботі нервової системи;
- погіршення стану шкіри, свербіж;
- ламкість нігтів та волосся;
- погана увага, пам'ять;
- поява захворювань аутоімунного характеру;
- порушення серцево-судинної системи;
- підвищена кількість холестерину у крові;
- порушення обміну речовин;
- інші симптоми нестачі жиророзчинних вітамінів.

Ознаки надлишку мононенасичених жирів в організмі

- шкірні алергічні висипання;
- проблеми із шлунком;

- підвищена жирність шкіри.

Чинники, що впливають вміст МНЖК в організмі

Для поповнення запасів мононенасичених жирів потрібне збалансоване харчування з достатнім вмістом останніх. Адже основне джерело їхнього надходження – їжа.

Мононенасичені жири у боротьбі за стрункість та красу

Мононенасичені жири обов'язково включаються до складу дієти зниження ваги. Вони допомагають збагачувати організм корисними речовинами, надаючи організму енергії посиленних навантажень.

Крім того, ненасичені жири цієї групи сприяють якнайшвидшому розщепленню насичених жирів, які більшою мірою і викликають ожиріння, якщо їх кількість перевищує норму.

Як показали дослідження, олеїнова кислота сприяють руйнуванню жирових відкладень. Вживання натуральних масел, багатих на мононенасичені жири, сприяють поліпшенню зовнішнього вигляду. Волосся і нігті починають випромінювати здоров'я та красу [17,18].

Знаменита «середземноморська дієта» [19], багата на мононенасичені жири, дозволяє не тільки досить швидко привести фігуру у форму, а й сприяє якнайшвидшому оздоровленню всього організму. Оливки, горіхи, рослинні олії, свіжі фрукти та морепродукти зроблять вашу систему харчування особливо корисною та приємною на смак.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Оливкова олія – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
2. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія волоського горіха – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.7
3. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316.vi10.54
4. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316.vi10.58
5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-9 – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.14
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. Лазарєва, Ст., & Єлісеєва, Т. (2021). Інфаркт міокарда - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.40

8. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Інсульт - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.39
9. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
10. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Атеросклероз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
11. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2021). Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
12. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
13. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
14. 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
15. 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
16. 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
17. 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
18. 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
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Середземноморська дієта – наукове обґрунтування, доведена користь для здоров'я, переваги та недоліки. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 72-80. DOI: 10.59316/.vi14.92

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.