

Полиненасыщенные жирные кислоты - 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 природе существуют вещества, необходимые нам в первую очередь. К таким эссенциальным элементам относятся и полиненасыщенные жирные кислоты.

Эти вещества организм не может вырабатывать самостоятельно. Поэтому специалисты рекомендуют быть особенно внимательными к достаточному содержанию их в организме.

Немного истории

Открытие полиненасыщенных жирных кислот наукой связано с исследованиями, которые датируются двадцатыми годами прошлого века. Датские ученые пришли к удивительному, и даже немного странному заключению.

Оказалось, что коренные жители Севера, которые употребляли пищу, богатую жирами рыб и морских животных, практически не болели атеросклерозом. Более того, их уровень холестерина в крови оставался всегда в норме.

Как впоследствии оказалось, рыбий жир, который и по сей день регулярно употребляют в пищу эскимосы, имеет особые лечебные свойства, и входит в состав полиненасыщенных жирных кислот.

Ключевые слова: полиненасыщенные жирные кислоты, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты с максимальным содержанием ПНЖК:

- Рыбий жир
- Подсолнечное масло [1]
- Масло зародышей пшеницы [2]
- Арахисовое масло [3]
- Соевое масло [4]
- Масло оливковое [5]
- Икра красная
- Лосось свежий
- Сельдь свежая
- Скумбрия
- Яйца [6]
- Семя льна
- Кедровые орехи
- Грецкий орех [7]
- Проросшие зерна пшеницы

Общая характеристика ПНЖК

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) – это группа ненасыщенных жирных кислот, которые имеют несколько ковалентных связей между атомами углерода. На сегодняшний день выделяют две основные группы ПНЖК: омега-3 [8] и омега-6 [9].

Комбинация данных кислот известна как «витамин F» [10]. Человеческий организм не может самостоятельно синтезировать ПНЖК и витамин F в частности, поэтому чрезвычайно важно употреблять нужное количество данных веществ вместе с пищей.

Основные представители полиненасыщенных жирных кислот: линоленовая кислота, арахидоновая, эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты. Большое содержание таких веществ зафиксировано в растительных маслах, рыбе, семенах и некоторых злаках.

Суточная потребность в ПНЖК

В день человеку требуется около 2,5 грамм ненасыщенных жирных кислот. Данное количество жирных кислот содержится, например, в 20-30 граммах растительного масла. Оптимальное соотношение данных элементов растительного и животного происхождения в пищевом рационе определяется как 4:1.

Потребность в ПНЖК возрастает:

- в период беременности [11];
- при занятиях спортом и тяжелым физическим трудом [12];
- при заболеваниях: атеросклерозе [13], диабете [14], простатите [15] и кожных проблемах;
- в холодное время года;
- при проживании в северных районах.

Потребность в ПНЖК снижается:

- при болях в желудке;
- при изжоге;
- при кожно-аллергических высыпаниях.

Усваиваемость ПНЖК

В лучшей степени ПНЖК усваивается из растительных масел холодного отжима: подсолнечного, соевого, оливкового и так далее, а также из неочищенного риса, кукурузы [16], арахиса, орехов и рыбьего жира.

Необходимо помнить, что при термической обработке, растительные масла теряют свои полезные свойства.

Полезные свойства ПНЖК и его влияние на организм

- понижение уровня холестерина в крови [17];
- нормализация артериального давления;
- нейтрализация воспалительных процессов в организме [18];

- предотвращение тромбообразования;
- положительное влияние на репродуктивную систему организма;
- лечение некоторых кожных заболеваний, например, угревых высыпаний;
- построение полноценных клеточных оболочек в организме;
- сжигание насыщенных жиров в организме, как следствие – похудение.

Стоит отметить, что эффективное лечение атеросклероза практически невозможно без надлежащего количества ПНЖК в организме.

Как известно, атеросклероз в организме человека является следствием повышенного уровня холестерина в крови. Основным методом профилактики данного заболевания долгое время считалось частичное или полное устранение жиров из пищевого рациона.

На момент проведения исследований датскими учеными оказалось, что проблема распространения атеросклероза среди населения связана с недостатком употребления ПНЖК!

Положительное действие витамина F (комбинации Омега3 и Омега 6), позволяет холестерину приобретать растворимую форму, и выводиться из организма.

ПНЖК способствуют формированию клеточных оболочек. Они препятствуют попаданию в кожные покровы болезнетворных микробов, а также способствуют удержанию влаги в коже, сохраняя ее эластичность.

Взаимодействие с другими элементами

В худшей степени усваивается при поступлении в организм большого количества углеводов [19]. При этом употребление вместе с пищей, богатой белками [20] дает обратный эффект. Усиливает действие витаминов А, В, D, Е [21-24].

Признаки нехватки ПНЖК в организме:

- угревая сыпь и сухость кожи;
- секущиеся волосы;
- тусклые, расслаивающиеся ногти.

Гораздо более опасными для здоровья и даже жизни человека могут стать:

- повышенный уровень холестерина;
- образование тромбов.

Признаки избытка ПНЖК в организме:

Излишек полиненасыщенных жирных кислот практически не несет в себе ярко выраженных негативных последствий. Достаточно редкими признаками избытка ПНЖК могут стать аллергические реакции [25], а также боли в желудке.

Факторы, влияющие на содержание ПНЖК в организме

Прежде всего, стоит помнить, что наш организм не способен самостоятельно синтезировать ПНЖК, поэтому очень важно давать организму эти компоненты питания вместе с пищей в нужном количестве.

Кроме этого, на сегодняшний день существуют возможности дополнительного увеличения уровня ПНЖК в организме, например, регулярное употребление рыбьего жира в капсулах.

ПНЖК для красоты и здоровья

Роль полиненасыщенных жирных кислот для красоты и здоровья организма переоценить действительно сложно. Достаточный уровень данных элементов в организме человека – это оптимальный вес тела, красивые волосы и ногти [26,27], эластичная кожа и здоровая сердечно-сосудистая система.

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло подсолнечное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.22
2. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Масло зародышей пшеницы – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.8
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло арахисовое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.3
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло соевое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.27
5. 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
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/vi10.53
8. 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
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Омега-6 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.13
10. 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

11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при больших физических нагрузках. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.32
13. 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
14. 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
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Простатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
19. 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
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
21. 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
22. 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
23. 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
24. 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
25. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
26. 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
27. 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 04.03.2019

Polyunsaturated 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@edaplug.info, eliseeva.t@edaplug.info

Abstract. There are substances in nature that we need first and foremost. These essential elements include polyunsaturated fatty acids. These substances cannot be produced by the body on its own. Therefore, experts recommend being especially attentive to their sufficient content in the body. A little history The discovery of polyunsaturated fatty acids by science is associated with research that dates back to the twenties of the last century. Danish scientists came to a surprising, and even a little strange conclusion. It turned out that the natives of the North, who consumed food rich in fish and marine animal fats, practically did not suffer from atherosclerosis. As it turned out later, fish oil, which is still regularly consumed by Eskimos, has special therapeutic properties and is part of polyunsaturated fatty acids.