

Руйнуємо міфи про жири

Протягом більше ніж 50 років жири у раціоні харчування людини розглядали як причину ожиріння, серцевих захворювань і високого рівня холестерину в крові. Проте реальність виявилася протилежною – існують корисні жири, які є обов'язковими до вживання.

Отже, жири – це органічні сполуки, які є важливим компонентом клітин організму людини, це – найпотужніше енергетичне депо (1 г жиру виробляє 9 ккал енергії). При цьому енергії для засвоєння самого жиру організмом потрібно не багато в порівнянні з іншими нутрієнтами.

Жири бувають насичені, вони переважно тваринного походження, містяться в м'ясі, яйцях та молочних продуктах, а також ненасичені – рослинного походження, що містяться в горіхах, насінні, авокадо, рослинних маслах: лляна олія, мигдальна, оливкова, кунжутна, кукурудзяна, гірчична, грецького горіха, бавовняна, соєва та інші.

Організм людини використовує жирні кислоти у процесі життєдіяльності: від побудови клітинних мембран до виконання ключових функцій усіх органів та систем, і це вказує на важливість корисних жирів в нашому раціоні харчування. Сьогодні в усьому світі медицина дає «зелене світло» рослинним жирам, які впливають на функцію головного мозку – покращують здатність до навчання, пам'ять, настрій, є нейропротекторами, покращують нейротрафік та захищають ментальне здоров'я.

Корисні жири відновлюють структуру мієлінової оболонки нервової системи, що захищає та прискорює передачу електричного імпульсу, вони є складовими клітинних мембран, допомагають їм залишатися еластичними. Шістдесят відсотків енергії, яку споживає серце, генеруються через спалювання жирів.

Жири забезпечують ясність зору, беруть участь у здійсненні

газообміну в клітинах легень, допомагають переносити та засвоювати вітаміни та мікроелементи, а також покращують розподіл тепла в організмі людини, сприяють здоров'ю шкіри, волосся, нігтів. Жири володіють антиоксидантними та антидепресивними властивостями, борються з хронічною втомою, збільшують витривалість, підвищують стійкість організму до інфекцій.

Вони контролюють вироблення певних гормонів, беруть активну участь в жировому та холестеринівому обміні, володіють антиагрегантними властивостями, а також є джерелом мікроелементів, що здійснюють профілактику остеопорозу, інсульту, артеріальної гіпертензії та інших захворювань.

У пошуках здорового способу життя не відмовляйтесь від споживання рослинних (ненасичених) жирів, замініть шкідливі жири корисними і відчувайте себе здоровими!

Наталія Шешуряк, лікар-невропатолог клініки «Ангелія»