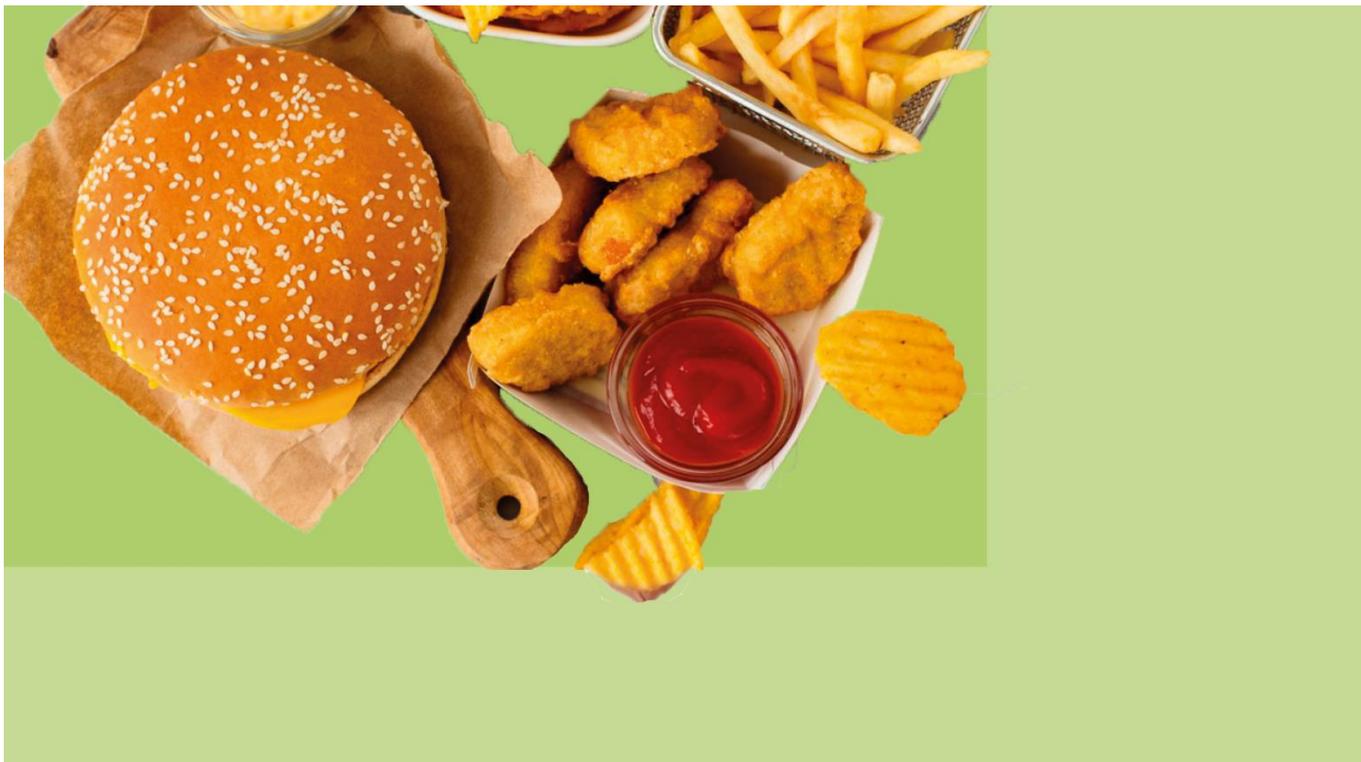


Источники скрытого жира



Человеку нужны жиры для нормальной работы организма — это важный источник энергии. Но большое количество насыщенных жиров и трансжиров могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем, а построение здорового рациона осложняется наличием скрытого жира в некоторых продуктах.

Жиры бывают растительные и животные. И организму нужны все, но в разных пропорциях. Специалисты рекомендуют, чтобы все жиры занимали около 30% от общей калорийности рациона.

Еще жиры можно разделить на насыщенные и ненасыщенные. Ненасыщенные жиры в основном растительного происхождения, например они содержатся в авокадо, в фундуке, в кунжуте. Также к ненасыщенным жирам относится рыбий жир, он содержит важные для человека омега-3 жирные кислоты.

Насыщенные жиры можно найти в мясе, молочных продуктах и сырах, в кокосовом масле или выпечке.

Выбирайте разные источники растительных и животных жиров и комбинируйте их между собой. Так рацион будет более разнообразным и сбалансированным.

Есть еще одна обособленная группа жиров — трансжиры. Трансжиры – это вид насыщенных жиров, которые имеют особое пространственное строение молекулы жира. Они бывают как природные, например, в мясе животных, так и промышленные. Промышленные трансжиры получают путем гидрогенизации растительных жиров, например, так получают маргарин, который очень часто используют в производстве пирожных и тортов.

Согласно оценкам ВОЗ, каждый год от сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных потреблением трансжиров, умирает более 500 000 человек. Потребление трансжиров ускоряет развитие атеросклероза и сахарного диабета II типа.

Количество трансжиров в рационе нужно сокращать до минимума.

Чаще всего источниками скрытого жира и оказываются трансжиры. В сосисках, колбасах, выпечке, картошке фри и других блюдах из фритюра и прочих продуктах можно найти гидрогенизированные

трансжиры. В составе часто можно встретить «частично гидрогенизированный» или «гидрогенизированный» жир, так производители маскируют наличие трансжиров в продуктах.

Если в составе есть гидрогенизированный жир — в продукте есть трансжир.

Как снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний? Не нужно отказываться от жиров совсем, но следует заменять трансжиры и насыщенные жиры на ненасыщенные. То есть добавлять в меню минимально обработанные продукты: фрукты, овощи, орехи, цельнозерновые продукты, растительные масла и морепродукты. Их употребление несет меньший риск для здоровья.

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>