

Холестерин и жиры – вредные или полезные?

Людам свойственно заблуждаться. И многие заблуждения стали мифами. Например, что жир и холестерин – чуть ли не убийцы для человеческого организма. Между тем ученые доказали, что и холестерин, и жиры могут быть полезными.

Начнем с холестерина

Оказывается, существует два вида холестерина – плохой и хороший. Первый – тот, что, накапливаясь в организме, прилипает к стенкам кровеносных сосудов, закупоривает артерии и провоцирует атеросклероз, ишемическую болезнь сердца и многие другие заболевания. Хороший холестерин – по-научному, липопротеин высокой плотности – очищает кровь от жиров, выкачивает излишки плохого холестерина из клеток и артерий, одним словом, помогает организму избавиться от ненужных и вредных веществ.

Для того, чтобы снизить уровень плохого холестерина и увеличить присутствие хорошего, врачи рекомендуют два способа: соблюдение диеты и занятия спортом. Впрочем, следить за содержанием холестерина в пище можно и не испытывая жестких ограничений в еде. По возможности следует заменять жирное красное мясо постным, а также мясом курицы или индейки. Но не забывайте, что есть птицу нужно без кожицы, которая содержит невероятное количество жира. Если вы варите суп, тоже остановите свой выбор на нежирных сортах мяса – треть холестерина из мяса перекачивается в бульон.

Включите в свой рацион лук и чеснок, и не только в зимнее, простудоопасное время, но и в другие сезоны. Эти растения не только не содержат в себе холестерина, но и мешают образованию кровяных тромбов. Причем их свойства не разрушаются даже в процессе варки-жарки. Выведению из организма холестерина способствуют баклажаны, а снизить поможет употребление картофеля. Как показали исследования этого корнеплода, картофельный крахмал стимулирует синтез витамина В₂ кишечными бактериями, под его действием активизируется обмен желчных кислот. Результатом этого процесса и является снижение уровня холестерина в крови.

Еще одним способом сокращения количества вредного холестерина в крови является спорт. Во время занятий спортом уровень хорошего холестерина в крови повышается, а значит, хотя бы два-три раза в неделю стоит посвятить полчаса физическим нагрузкам. А также следите за давлением, бросьте курить и больше двигайтесь.

Холестериновая десятка (10 самых холестериновых продуктов и содержание холестерина – в мг в 100 граммах продукта):

Мозги – телячьи, свиные, говяжьи – от 2400-3000

Яичный желток – 1200

Печень – 270-340

Сливочное масло – 240

Печеночный паштет – 140-150

Взбитые сливки – 109

Колбаса вареная с жиром – 85

Говядина – 80

Курица с кожей – 75

Сыр (30% жирности) – 70

О пользе жира

Жир – понятие собирательное. То общее, что объединяет различные виды жиров – это

жирные кислоты самой различной структуры. Если мы возьмем, к примеру, растительный жир, то это смесь чистых жирных кислот, имеющих в своем составе химически ненасыщенные двойные связи. Молочный жир, например, – это смесь предельных жирных кислот, которые в своем составе ненасыщенных двойных связей не имеют.

Животный жир, в том числе и тот, который находится у нас под кожей, представляет из себя сложный эфир, состоящий из глицерина и трех жирных кислот. Триглицериды называют еще «нейтральным жиром», т.к. входящие в них жирные кислоты нейтрализованы эфирной связью и кислотных свойств не проявляют.

Шведские диетологи пришли к выводу, что жирная пища не только более вкусна, но и благоприятно сказывается на умственной деятельности и общем тоне человека. Этот вывод был сделан учеными на основании эксперимента, в котором участвовали 8 человек в возрасте от 27 до 45 лет. Все они были некурящие, в меру спортивные (только двое были слегка полноваты). В ходе эксперимента выяснилось, что жирная пища повышает умственную активность, а пища, богатая углеводами, способна вызвать сонливость и снижение концентрации. Однако результаты этого эксперимента не дают основания считать, что жирная пища полезна в любых количествах – не забывайте о чувстве меры.

Многие люди, особенно женщины, стремясь похудеть, стараются полностью исключить из своего рациона продукты, содержащие жиры. Диетологи считают такой подход неверным: в необходимых количествах жир должен присутствовать в пище современного человека, а его чрезмерное ограничение опасно для здоровья. Как же определить, сколько жира нужно организму и что есть, чтобы эту норму не превысить?

Наиболее полезны для организма растительные жиры. Поистине кладезь этого сокровища – различные масла: оливковое, льняное, подсолнечное, соевое и другие. Растительные масла не содержат холестерина, повышают усвояемость жирорастворимых витаминов А, Д, Е и К из других продуктов, помогают лучше усваиваться кальцию и фосфору.

Например, получить витамин А из тертой моркови можно, только заправив его растительным маслом (а не сметаной или сахаром, как чаще всего делают). По мнению диетологов, ежедневно каждый человек должен употреблять не менее 1-2 столовых

ложек растительного масла, а сливочное масло, маргарин и свиное сало лучше заменить растительными маслами.

Полезные жирные кислоты содержатся в морской рыбе: сардине, форели, красной рыбе и так далее. А вот в креветках и крабах, которые тоже являются морскими жителями, содержание жирных кислот, а значит и холестерина, вдвое выше, чем в морской рыбе. Пресноводная же рыба ни в какое сравнение не идет с морской, и содержит намного меньше полезных жирных кислот.

Помните еще одну закономерность: пища, богатая животным белком, обязательно богата и жирами. Поэтому в рационе лучше делать главный упор на углеводы.

Вредные жиры – трансгены

С развитием науки появилась еще одна опасность для любителей вкусно и быстро поесть – так называемые трансгенные жиры. Они образуются при нагревании продуктов с большим количеством сливочного масла, яиц и животных жиров. По мнению ученых, они еще более опасны для сердца и артерий людей, чем насыщенные жиры, содержащиеся в мясе, сыре, масле и других продуктах животного происхождения.

Трансгенные жиры (их еще называют окисленными) повышают уровень плохого холестерина в крови и, кроме того, снижают уровень хорошего. Как показали исследования, проводившиеся в Америке, для которой проблема трансгенных жиров стоит очень остро, при увеличении их потребления всего на 2% значительно повышается риск заболеть сахарным диабетом (в то время как растительные жиры, наоборот, это риск снижают).

Если вы хотите избежать засилья трансжиров в рационе, откажитесь от «быстрой» еды: производители используют их для того, чтобы блюдо (к примеру, картошка фри) было более хрустящим или мягким (разнообразная выпечка). Не стоит слишком увлекаться приготовлением пищи из полуфабрикатов «дальнего» производства – наличие окисленных жиров позволяет увеличить срок хранения. Если уж совсем некогда стоять у плиты, остановите свой выбор на продукции местных производителей – им нет необходимости долго хранить продукцию, а значит, вы с меньшей вероятностью получите с пищей вредные жиры.

Возьмите на заметку:

Количество жировых клеток задано генетически, и мы не можем ни убавить, ни прибавить их число без хирургического вмешательства – мы лишь увеличиваем или уменьшаем их объем с помощью различных диетических и лекарственных манипуляций. Но для того, чтобы решить проблему радикально, т.е. убрать жир раз и навсегда, необходим нож хирурга, либо специальные приспособления по отсасыванию жира.

Не употребляя в пищу жиры, вы рискуете нарушить обмен веществ, навредить своим волосам и коже, ухудшить зрение и самочувствие. Такие продукты, как растительное масло, небольшое количество сыра и яиц, должны присутствовать в вашем рационе.

Американские врачи доказали, что у женщин, вынашивающих ребенка, происходит падение уровня полезного холестерина, которое сохраняется в течение длительного времени. Рождение второго и последующих детей не приводит к дальнейшему падению уровня полезного холестерина.

Автор - **Вероника Чиркова**

[Источник](#)