

В чём феномен жира?

Жиры в организме играют роль не только своеобразного энергетического резерва, но и структурных частей всех тканей организма. В связи с этим в науке их делят на **2 категории**

К первой

относятся жиры

резервные

, которые откладываются в так называемых «жировых депо», где сосредоточена жировая ткань.

Вторую

категорию представляют

протоплазматические

жиры, входящие в состав клеточных структур.

Резервные жиры по мере необходимости мобилизуются как источники энергии. Высокая калорийность жира позволяет организму существовать за счет «жировых депо» даже при полном голодании в течение нескольких недель. Даже если человек погибает от голода, в его теле все равно сохраняется определенное количество жироподобных веществ (около 2 процентов). Протоплазматические жиры способствуют проникновению внутрь клеток воды, солей, аминокислот, сахара и удалению из них продуктов обмена.

Принято считать, что в рационе здорового человека около 30 процентов общей калорийности пищи должны составлять жиры. Это означает, что человек должен съесть 80-100 граммов жиров в день. Конечно, в чистом виде такое количество жира, как правило, мы употребляем не так часто. Однако не следует забывать, что определенная доля жира входит в большинство пищевых продуктов. Им богаты мясо, рыба, молочные продукты (особенно сыр, сливки, сметана) и даже кондитерские изделия. Также жиры используются и для приготовления пищи.

В чем же неоспоримое **достоинство** жира? Во-первых, ни один продукт не может с ним сравниться по своей энергетической ценности. Во-вторых, энергетическая ценность многих продуктов зависит как раз-таки от содержания в них жира. Кстати, как предупреждают медики, для нормальной деятельности организма питание жирами только животного происхождения, в которых мало ненасыщенных жирных кислот, столь же вредно, как и питание только растительными жирами, где недостаточное количество насыщенных жирных кислот.

Между тем, интересное открытие не так давно сделали **шведские ученые**.

Проведенные опыты позволили им заявить о том, что, оказывается, у взрослых людей с увеличением или уменьшением веса

не меняется число жировых клеток

. При умеренном питании клетки как бы усыхают, а когда похудевший на радостях снова начинает есть досыта, они стремительно увеличиваются в размерах. Самое интересное то, что до 20 лет у человека формируется та структура подкожных отложений, которая либо всю жизнь будет доставлять проблемы с лишним весом, либо позволит без труда сохранять стройность до самой старости.

Но и это еще не всё. Другое исследование теперь уже **ученых из Медицинской школы Гарвардского университета**

свидетельствует о том, что подкожный жир, который доставляет столько неудобства и отрицательных эмоций тем, кто мечтает о стройной фигуре, оказывается, не так уж бесполезен, как кажется. Ученые утверждают, что

подкожный жир может снизить риск заболевания сахарным диабетом

. Это открытие исследователям удалось сделать в ходе сложнейшей операции. Они подсадили к внутренним органам лабораторных мышей подкожный жир. В результате грызуны, которые перенесли эту процедуру, оказались гораздо здоровее своих собратьев. У них снизился уровень инсулина и глюкозы в крови, а также улучшился обмен веществ. Однозначного объяснения этого факта специалисты пока не дают, но не исключают, что в этом повинны гормоны, которые вырабатывает подкожный жир.

Друзья, если масса вашего тела превысила нормальную, и вы во что бы то ни стало хотите похудеть, не забывайте, что лучше это делать под наблюдением специалистов. Проконсультируйтесь с врачом, обсудите с ним возможные и эффективные физические нагрузки, пересмотрите свой рацион и бережно относитесь к своему здоровью!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)