**Полезные и вредные жиры**

Многие считают, что здоровая пища не может содержать жиры. Однако есть жиры можно и даже нужно. Главное – уметь отличить полезные жиры от вредных и придерживаться правильного соотношения элементов в рационе.

**Жиры** – необходимый компонент питания, который выполняет множество функций:

- дает нам энергию,

- стимулирует мозговую деятельность,

- служит строительным материалом для клеток и тканей,

- участвует в усвоении витаминов A, D, E, K,

- помогает регулировать обмен веществ.

Жиры можно разделить на две основные категории: **насыщенные и ненасыщенные.**

**Насыщенные жиры.** Основные источники – продукты животного происхождения: мясо (говядина, баранина, свинина), птица, молочные продукты (сыр, сливочное масло, сливки), яйца и некоторые растительные, например кокос, бобы какао. С этим видом жира ассоциируются сердечно-сосудистые заболевания, ожирение. Однако насыщенные жиры нужны организму – именно они служат «кирпичиками» клеточных мембран. Просто их употребление нужно строго регулировать и не превышать дозу дневных калорий.

**Ненасыщенные жиры.** Ненасыщенные жиры, в свою очередь, делятся на мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры. Еще одним видом жиров являются транс-жиры.

**Мононенасыщенные жиры.** Их можно найти в оливковом масле, авокадо, орехах и семенах. Они считаются полезными для здоровья, так как помогают снижать уровень «плохого» холестерина и повышать уровень «хорошего», что способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

**Полиненасыщенные жиры -** включают омега-3 (содержится в рыбе, морепродуктах, орехах и растительных маслах) и омега-6 жирные кислоты (в маслах: подсолнечном, соевом, кукурузном; орехах: грецком, миндале, фундуке, арахисе, фисташках). Они являются незаменимыми, так как наш организм не может синтезировать их самостоятельно. Полиненасыщенные жиры полезны для здоровья: они обладают противовоспалительными свойствами и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Если вы хотите вести здоровый образ жизни, старайтесь включать в рацион больше продуктов, содержащих ненасыщенные жиры.

**Транс-жиры**. Это самая вредная разновидность жиров, содержащихся в пище. Транс-жиры являются продуктом переработки растительных масел и часто содержатся в фаст-фуде, маргарине и продуктах с длительным сроком хранения. Они считаются вредными для здоровья, так как повышают уровень «плохого» холестерина и увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и диабета. Эксперты рекомендуют исключить такие продукты из рациона.

**3 важные рекомендации по потреблению жиров:**

**- Предпочитайте мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры:** Включите в свой рацион оливковое масло, авокадо, орехи, семена, рыбу и морепродукты. Они способствуют снижению уровня «плохого» холестерина, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и профилактике хронических заболеваний.

**-Соблюдайте умеренность в потреблении насыщенных жиров:** Употребляйте мясо, птицу, молочные продукты в умеренных количествах, предпочитая нежирные сорта. Помните, насыщенные жиры нужны организму.

**- Избегайте транс-жиров:** Старайтесь избегать фаст-фуда, маргарина и продуктов с длительным сроком хранения, которые могут содержать транс-жиры.

Соблюдая эти рекомендации и поддерживая разнообразие в питании, вы сможете обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами и поддержать здоровье на высоком уровне.