

В борьбе за стройную талию не стоит исключать из рациона жиры: они помогут похудеть!



Лаура САГРАТЯН

.....
*Врач-диетолог
лечебно-
диагностического
центра «Лаборатория здорового
питания»*

Пищевая норма

Если хотите похудеть, на долю жиров должно приходиться не больше 15% суточной калорийности. И не больше 25–30%, если нужно удержать вес. Съедаете 1800–2500 ккал в сутки? Значит, в день вам нужно 60–80 г жира. Положив в тарелку 10 г сливочного

и 2 ст. ложки растительного масла, по 100 г творога и рыбы, 60–80 г нежирного мяса и 2 грецких ореха, вы удовлетворите потребность организма в жирах и поддержите необходимый баланс. Хочется уменьшить калорийность питания за счет отказа от жирных продуктов? Не спешите! Опыт американских исследователей показал: переход на обезжиренные продукты, наоборот, ведет к ожирению.

Животные жиры

Им также не стоит объявлять войну. Организму нужны оба вида: и полиненасыщенные

Выйти из транс

Есть целая группа жиров, которым в меню не место. Это трансжиры, получаемые путем гидрогенизации растительных масел. В итоге ненасыщенные кислоты превращаются в насыщенные и меняют структуру, из-за чего не могут участвовать в обмене веществ и сразу откладываются на животе и бедрах. Трансжиры часто прячутся в колбасных изделиях, фастфуде, полуфабрикатах и других продуктах, в составе которых есть гидрогенизированное масло, растительный жир и растительные сливки.



Какой жир полезнее

жирные кислоты (ПНЖК), содержащиеся в маслах, орехах, рыбе, и насыщенные – из говядины, свинины, курятины. **Из них вырабатываются стероидные гормоны (эстрогены, тестостерон, кортизол), отвечающие и за обмен веществ.** В насыщенных жирах к тому же много витаминов А, D, Е и К.

Но разве животные жиры не способствуют повышению уровня «плохого» холестерина и образованию холестериновых бляшек? Нет, это не всегда так, хотя из-за плотной структуры насыщенные жиры с большим трудом перерабатываются организмом, а их избыток может спровоцировать развитие злокачественных опухолей.

! При составлении сбалансированного рациона нужно стараться, чтобы на насыщенные жиры приходилась треть от общего количества жиров, а на ненасыщенные – две трети.

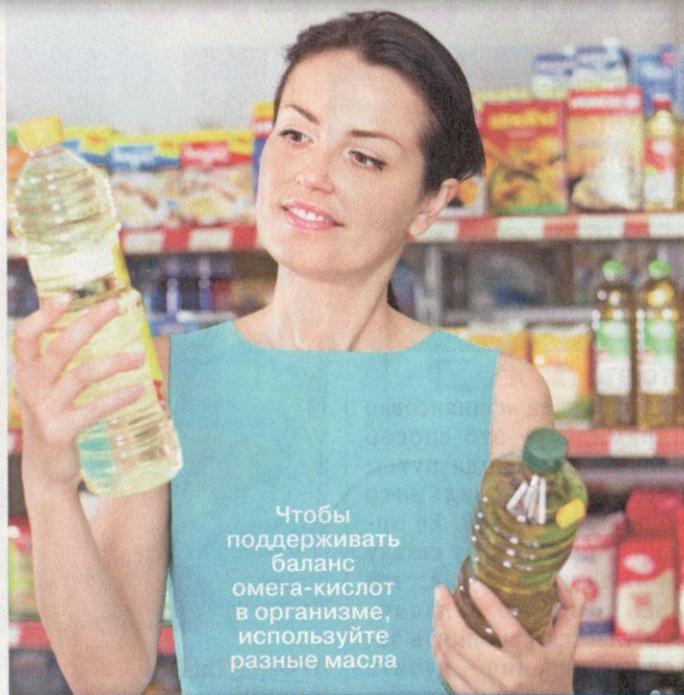
Лучшие

Больше всего пользы худеющим приносит полиненасыщенные жирные кислоты. Из-за своего строения они имеют высокую биологическую активность, повышая скорость обмена веществ: с их помощью калории, поступившие с пищей, преобразуются в энергию, а не переходят в жир.

Снижению веса особенно способствуют три ПНЖК, не вырабатывающиеся в организме: линолевая, арахидоновая (обе омега-6) и линоленовая (омега-3). Но

трудится эта тройка на благо фигуры, лишь когда в ней соблюден баланс: омега-6 организму нужно в 4–6 раз больше, чем омега-3. Если будет наоборот, то килограммы никуда не денутся. Чтобы поддерживать идеальный баланс, нужно сочетать разные масла. Так, подсолнечное богато омега-6, а в льняном, рапсовом много омега-3 (см. таблицу).

Кстати
Идеальное соотношение полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6 содержится в оливковом масле.



Чтобы поддерживать баланс омега-кислот в организме, используйте разные масла

Витамин А в бутылке

Растительное масло	Линолевая кислота (омега-6), % от содержания жирных кислот	Линоленовая кислота (омега-3), % от содержания жирных кислот
Подсолнечное	52–73	0,3
Кукурузное	32–59	2,0
Льняное	8–30	28–65
Рапсовое	17–26	5–13
Горчичное	9–23	5–16
Оливковое	3–20	1,5