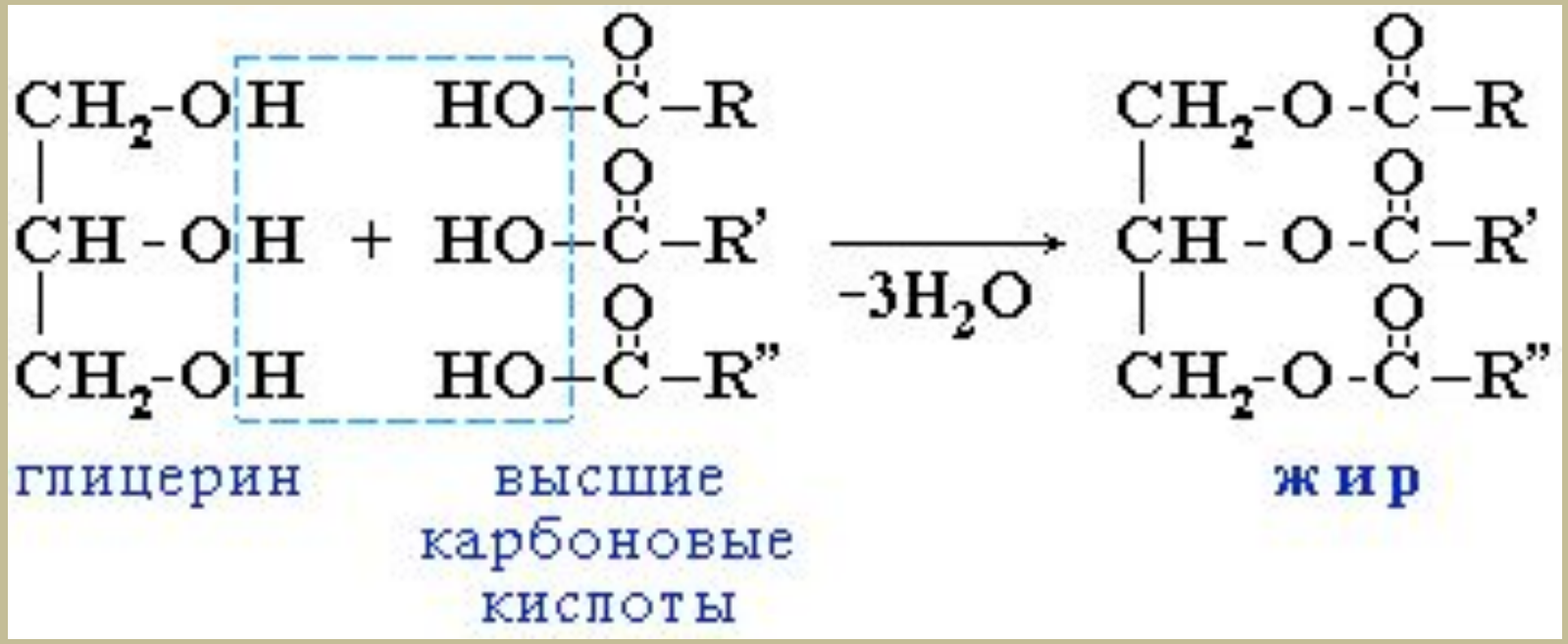
# Жиры Полезные. Трансжиры

Дурягина Юлия 413/1
24.12.18 Вологодская
ГМХА

**Жиры (триглицериды) —** природные органические соединения, представляющие собой полные сложные эфиры трехатомного спирта глицерина и одноосновных высших или средних жирных (предельных) кислот.

Жидкие жиры растительного происхождения называются **маслами** и представляют собой сложные эфиры глицерина и высших непредельных кислот **.**



# Польза жиров для человека

Жиры являются одними из главных веществ, необходимых для правильного функционирования организма и полноценного питания человека. Они являются основным источником энергии и участвуют в работе нервной системы и иммунитета. Норма содержания жиров в организме не должна составлять более 10-30% от общей массы тела. Если их объем превышает норму, то это приводит к ожирению и другим заболеваниям.

Жиры являются главной составной частью животных жиров и растительных масел, присутствуют во всех животных и многих растительных тканях, особенно в семенах масличных культур (подсолнечника, оливы, всех орехов), входят в состав клеточных мембран и обеспечивают энергетический баланс в живых организмах.  Для человека и многих животных являются одним из основных питательных компонентов.

# Польза жиров для организма

Неверно думать, будто жиры приносят организму только вред. Они необходимы для процессов обмена веществ и выполняют следующие функции:

-Энергетическую. Жиры — основной источник энергии для функционирования организма;

-Защитную. Они защищают внутренние органы от повреждений

-Теплоизолирующую. Они предохраняют организм от переохлаждения. Предохраняют внутренние органы от опущения

Существует четыре категории жира в пищевых продуктах:

**-Насыщенные полезные жиры;**

**-Полиненасыщенные;**

**-Мононенасыщенные;**

**-Трансжиры**

# «Хорошие» Жиры
# Правильная замена булочкам

## МОНОНЕНАСЫЩЕННЕ ЖИРЫ

Оливковое масло,
авакадо,

оливки.
Орех миндаль, фисташки,
арахис

## ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЕ ЖИРЫ

Масла: Кукурузное, подсолнечное,льняное,
соевое.

Ростки пшеницы

И, наконец, **трансжиры** — самая вредная из четырех категорий. Они содержатся в самых нездоровых продуктах — майонезе, маргарине, картофеле фри, чипсах, замороженной пицце и кондитерских изделиях. Употребление трансжиров приводит к следующим негативным последствиям:

**- Риск развития диабета**
**-Нарушение работы суставов**
**- Ослабление иммунитета**
**- Снижение организма к сопротивлению стресса**
**-**

Тем не менее, **трансжиры** активно используются в изготовлении пищевых продуктов, поскольку они дешевле, чем натуральные масла, и имеют большой срок годности. Если человек хочет сделать свое питание более здоровым, то следует внимательно изучать состав продукта и по возможности отказаться от еды с высоким содержанием трансжиров.

## Что такое транс-жиры

Различают два типа транс-жиров: **естественные** и **искусственные**. Первые производятся в кишечнике некоторых травоядных животных, так что небольшое количество транс-жиров можно обнаружить в мясе, молоке и молочных продуктах.

Но в большинстве своем транс-жиры искусственные, и образуются во время обработки пищевых продуктов: например, когда водород добавляют в жидкие растительные масла, чтобы сделать их более твердыми. Производители продуктов питания используют частично гидрогенизированные масла, чтобы улучшить их текстуру, срок годности и аромат.

# Как Появились Транс-Жиры?

Транс-жиры были обнаружены в 1902 году ученым по имени Вильгельм Норманн. В течение многих лет считалось, что употребление в пищу маргарина, сделанного с использованием транс-жиров, предпочтительнее сливочного масла. И этой точки зрения придерживались вплоть до 1980-х годов, когда исследователи выявили опасность транс-жиров для здоровья при регулярном потреблении.

В 2015 году в Соединенных Штатах были приняты меры по ограничению использования в производстве гидрогенизированных масел путем снятия с них квалификации «в целом признаны безопасными». В соответствии с постановлением Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США, уже к июню 2018 года производители должны удалить транс-жиры из своей продукции. Согласно исследованиям FDA, это поможет предотвратить до 20 000 сердечных приступов и до 7 000 смертей от сердечно-сосудистых заболеваний в год.

# Пищевая Ценность

Эксперты рекомендуют потреблять настолько минимальное количество транс-жиров, насколько это возможно. При этом выяснить, сколько транс-жиров содержится в том или ином продукте, может быть сложно. По данным клиники Мейо, даже если на этикетке указано «0 граммов транс-жиров», продукт по-прежнему содержит около 0,5 грамма транс-жиров на порцию. В дополнение к этому, транс-жиры не имеют оптимального процента в дневной норме потребления, так что компании чаще всего просто не указывают эту информацию.

Лучшим показателем содержания транс-жиров является состав. Если пища частично гидрогенизированные масла, будьте уверены, что она содержит транс-жиры.

# Опасность

Помимо повышения риска развития атеросклероза и сопутствующих заболеваний сердца и сосудов, это - снижение чувствительности клеток поджелудочной железы к инсулину (диабет 2-го типа), развитие хронических воспалительных процессов и ожирение. Не исключено, что транс-жиры также повышают риск развития некоторых видов рака, однако данных, подтверждающих эту гипотезу, пока еще недостаточно. Одним словом, если вместо нормального строительного материала мы предлагаем своему организму бракованные транс-изомеры, образуются дефектные биологические структуры, которые начинают давать сбой в самых разных ситуациях. Так что тем, кто заботится о своем здоровье, транс-жиров лучше избегать.Самое популярное это теории о возникновение рака в следствие употребпления транс-жиров, но для подверждения этих теорий мало доказетльств.

# Ключевые слова на этикетке

- Трансжиры
- Гидрогенизированный жир
- Гидрированный жир
- Частично гидрогенизированное масло
- Твердое растительное масло
- Жир фритюрный
- Маргарин
- Cotton Oil