

Почему необходимо кушать жирную пищу?

Речь в этой статье пойдет, конечно, не о том, что необходимо объедаться продуктами питания, богатыми жирами (растительного либо животного происхождения). Мы поговорим о вреде диет, которые ограничивают или полностью исключают жиры из нашего рациона.

Люди стремятся к стройной фигуре и хорошему самочувствию и на пути к этим целям часто делают много ошибок. Одно из часто встречающихся заблуждений – это исключение из собственного рациона каких-либо питательных элементов. Чаще всего в немилость попадают именно жиры.

Точно узнать, когда это заблуждение впервые появилось, невозможно, но оно очень крепко засело в наших головах. Чаще всего панически боятся жирной пищи люди с избыточным весом. Они считают, что в организме жира уже и так много, и возникает идея питаться только обезжиренными продуктами питания.

Количество людей с лишним весом в мире постоянно увеличивается, и идею о вреде жиров в пище подхватила пищевая промышленность. Эту идею фирмы, производящие пищевые продукты, превратили в мощный маркетинговый ход. На прилавках магазинов начали быстро и в больших количествах появляться обезжиренные продукты питания. Обезжиренный сыр, молоко, мясо, масло и так далее – все эти и многие другие продукты питания рекламировались как панацея и спасение для людей с лишним весом. Но чудо не произошло. Идут годы, а количество людей с лишним весом в мире увеличивается, несмотря на то что полки магазинов завалены диетическими продуктами питания.

Одна из причин такой нерадостной картины заключается в том, что жиры в нашем организме могут образовываться из других питательных элементов, например, углеводов. Я думаю, все мы в жизни часто встречали людей, которые отказываются от жирной пищи, но при этом много кушают продуктов, содержащих сахар и другие углеводы. Это могут быть различные хлебобулочные изделия (выпечка), сладкие газированные напитки, различные приправы (в частности, кетчупы) и так далее.

В организме, который не обременён активными движениями (а таких людей

Почему необходимо кушать жирную пищу

Автор: admin
03.09.2012 19:23 -

большинство), компоненты этих продуктов питания быстро превращаются в жиры, откладываясь на талии и бёдрах.

Это одна из причин, почему не стоит увлекаться однообразными диетами. Путь к здоровью и хорошей фигуре лежит через сбалансированное питание. В нашем ежедневном рационе должны присутствовать все основные компоненты питания. Жиры тоже должны поступать с пищей в наш организм каждый день.

Все жиры, которые мы употребляем с пищей, можно поделить на две категории. Твёрдые жиры – обычно животного происхождения. Жидкие жиры – обычно растительного происхождения. Чаще всего мы их называем маслами.

Самое главное, что нам необходимо запомнить: ни один из жиров, используемых в нашем питании, не является полноценным заменителем всех остальных. Для нашего организма необходимо, чтобы в дневном рационе присутствовали и растительные, и животные жиры.

В состав жиров входят жирные кислоты, и некоторые из них не синтезируются нашим организмом, но при этом относятся к жизненно необходимым веществам и даже рассматриваются как витамины (витамин F).

Жирные кислоты входят в состав клеточной мембраны и соединительной ткани. Доказана связь ненасыщенных жирных кислот (которые входят в состав жиров) с обменом холестерина в организме. Они способствуют преобразованию холестерина в фолиевые кислоты и выведению его из организма.

Вот так бывает: полностью исключая из собственного рациона жиры, мы способствуем накоплению холестерина в организме.

Ненасыщенные жирные кислоты повышают эластичность стенок кровеносных сосудов, уменьшая риск возникновения инфарктов и инсультов. Благодаря эластичным

Почему необходимо кушать жирную пищу

Автор: admin

03.09.2012 19:23 -

кровеносным сосудам, мы спокойнее реагируем на изменения погоды.

Недостаток в рационе ненасыщенных жирных кислот отрицательно влияет на работу сердечной мышцы (миокарда), вызывает проблемы с кожей. Вместе с жирами наш организм получает жирорастворимые витамины А и D, в растительных жирах есть витамин F.

Наверное, этих факторов достаточно, чтобы прийти к выводу – диеты, которые резко снижают или полностью ограничивают поступление жиров в организм, вредны для здоровья. Такое ограничение питания не будет способствовать оздоровлению организма.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)