



Пищевые жиры



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

В основном пищевые жиры содержат три типа жирных кислот:

- насыщенные
- мононенасыщенные
- полиненасыщенные, в том числе
 - жирные кислоты Омега-3
 - жирные кислоты Омега-6

Большинство продуктов питания содержат все три типа жирных кислот

В состав различных пищевых жиров входит разное содержание этих трех типов жирных кислот

Для функционирования организму требуются все три типа – по этой причине не бывает т.н. хороших и плохих жиров

Больше всего **насыщенных жирных кислот** содержится в продуктах питания животного происхождения. Например, в мясе и мясных продуктах, молоке и молочных продуктах. Богаты насыщенными жирными кислотами два жира растительного происхождения: кокосовый и пальмовый жир.



Моно- и полиненасыщенные жирные кислоты преобладают в большинстве продуктов питания растительного происхождения. Такими являются, например, масла, орехи и семечки. Вместе с тем, очень хорошими источниками полиненасыщенных жирных кислот, особенно жирных кислот Омега-3, являются рыба, а также масло льняного семени и конопляное масло.



Две незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты организм человека не в состоянии производить самостоятельно, и их он должен получать с пищей. Ими являются α -линоленовая кислота, относящаяся к жирным кислотам Омега-3, а также линолевая кислота, относящаяся к жирным кислотам Омега-6.

Также в продуктах питания могут встречаться **трансжирные кислоты**, которые образуются при частичной гидрогенизации или затвердевании. Так из жидкого растительного масла получают жир. Трансжирные кислоты не образуются в случае полной гидрогенизации. Трансжирные кислоты можно найти, например, в выпечке, творожных десертах и других творожных продуктах. В очень маленьких количествах трансжирные кислоты содержатся в натуральном виде, например, в молоке, красном мясе, а также в приготовленных из них продуктах (сливочное масло, сливки, сыр).

Если питаться сбалансированно, то невозможно получить такой объем трансжирных кислот, который мог бы вызвать проблемы со здоровьем.

В интересах здоровья не стоит избегать жиров, содержащихся в продуктах питания и используемых при приготовлении пищи. Жиры необходимо употреблять в умеренном объеме.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ?

- Пищевые жиры дают организму энергию

1 грамм жира дает приблизительно 9 ккал

- жиры и холестерин являются важными «строительными» веществами для клеток
- жировая прослойка, образующаяся вокруг органов, защищает их от сотрясения
- пищевые жиры снабжают организм незаменимыми жирными кислотами и жирорастворимыми витаминами, они необходимы для усвоения и транспортировки витаминов
- пищевые жиры имеют большое значение для движения желчи в кишечник. В противном случае желчь застаивается в желчном пузыре, в результате чего могут образоваться желчные камни
- жир помогает переносить запах пищи и вызывает чувство насыщения

ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин является необходимым соединением в организме человека. С холестерином, получаемым с пищей, не возникает проблем, потому что:

- усваивается не весь холестерин
- организм человека должен получать с пищей определенное количество холестерина, чтобы могли образовываться желчные кислоты и половые гормоны. Также холестерин необходим для клеточных мембран.

Метаболизм человека требует более одного грамма холестерина в день, большую часть которого синтезирует сам организм, а остальная часть поступает из пищи.

Если у человека повышенный уровень холестерина в крови, то стоит более осторожно употреблять в пищу богатые холестерином продукты питания. Такими продуктами являются, например, печень, куриная кожа, яичный желток.

СКОЛЬКО ЖИРОВ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ?

Если суточной рекомендованной нормой калорий является 2000 ккал, то это означает, что жиры должны составлять из них примерно 500-700 ккал. Таким образом, суточное количество жиров могло бы в среднем составлять примерно 65 грамм (в т.ч. насыщенных и трансжирных кислот – максимально 22 грамма). Такое количество жиров можно получить, если съесть:

- 10–20 грамм (примерно 1-2 ст. л.) семечек, орехов,
- 10–20 грамм (примерно 1-2 ст. л.) семечек, орехов,
- и примерно 25–30 грамм остается для скрытых жиров, содержащихся в продуктах питания



2 ломтика сыра
(всего около 20 г)



2 ломтика колбасы
(30 г)



творожный сырок
(43 г)



стакан молока
(200 г)

Максимальный рекомендованный суточный объем скрытых жиров можно получить, если съесть, например, два ломтика сыра, два ломтика колбасы и один творожный сырок а также выпить стакан молока.



2 яйца
(100 г)



ломтик бекона
(са 25 г)



2 ломтика сыра
(всего около 20 г)

Максимально разрешенный суточный объем насыщенных жирных кислот можно получить, если съесть, например, два яйца, ломтик бекона и два ломтика сыра.

Большинство людей должны:

- снизить потребление мяса и мясных продуктов, и может быть немного молочных продуктов
- больше употреблять в пищу орехов, семечек и рыбы, чтобы получать необходимые омега-3-жирные кислоты

ИЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОЛУЧАЮТ ЖИРЫ?

САХАР, СЛАДКИЕ И
СОЛЕННЫЕ СНАКИ

Сахар, сладости и
соленые закуски

МОЛОКО,
МОЛОКОПРОДУКТЫ

Жиры присутствуют,
в основном, в виде
скрытых жиров, прежде
всего насыщенных
жирных кислот


ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ,
КАРТОФЕЛЬ

Источниками
жиров являются,
в основном,
растительное и
сливочное масло,
орехи и семечки,
входящие в
состав хлеба,
мюсли и т.п.



Источниками жиров в пище являются:

- намазки для хлебобулочных изделий;
- пищевые жиры, используемые в приготовлении пищи, т. е. добавляемые;
- жиры, содержащиеся в орехах, семечках и оливках;
- жиры, содержащиеся в части пищевых продуктов, в основном, в качестве скрытого жира.



КУРИЦА,
ПТИЦА, ЯЙЦО,
МЯСО
.....

Получение жиров в основном в виде скрытых жиров. В мясе содержатся, прежде всего, насыщенные, а в рыбе – полиненасыщенные жирные кислоты.

ДОБАВЛЯЕМЫЕ
ПИЩЕВЫЕ
ЖИРЫ, ОРЕХИ,
СЕМЕЧКИ,
ОЛИВКИ
.....

Важно сделать
правильный выбор

ФРУКТЫ
И ОВОЩИ,
ЯГОДЫ
.....

Содержат
очень мало
жиров или
не содержат
их совсем

СКОЛЬКО ЖИРОВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ?

Перед покупкой стоит ознакомиться с информацией на упаковке и сделать осознанный выбор.

Ингредиенты указаны на упаковке в порядке уменьшения их содержания – ингредиенты с самым большим содержанием указывают первыми.

Производители не должны указывать на упаковке продуктов питания содержание трансжирных кислот. Однако в случае затвердевших или частично затвердевших жиров и масел рядом с названием вида жира необходимо указывать соответственно слово «полностью гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный».

Если в перечне ингредиентов на упаковке рядом с названием вида жира написано «частично гидрогенизированный», то при употреблении подобных продуктов питания следует быть осторожным, так как они могут содержать трансжирные кислоты.

Указание гидрогенизированных жиров в перечне ингредиентов на упаковке продукта питания на примере грушевого пирога.

Ингредиенты: грушевое варенье 28% (груши 50%, сахар, вода, загустители: модифицированный крахмал, пектин; регуляторы кислотности: лимонная кислота, цитрат кальция; консервант сорбат калия, пищевой краситель каротины), взбитый крем (пахта, растительные масла (пальмовое, рапсовое, кокосовое), полностью гидрогенизированное пальмовое масло), модифицированный крахмал, стабилизатор (карраген), греческий йогурт 14%, кефир, какао-паста (какао-порошок, растительные масла и жиры (подсолнечное, пальмовое), полностью гидрогенизированные растительные жиры (пальмовые)), паста из лесного ореха, сухое обезжиренное молоко, эмульгатор: лецитин), сахар, пшеничная мука, яичная масса, рапсовое масло, вода, какао, желатин, разрыхлитель пищевая сода, регулятор кислотности: лимонная кислота, вкусовые и ароматические вещества.

В отношении таких изделий как творожный десерт, тертый сыр для пиццы (сырозаменитель, изготовленный из сырья растительного происхождения), заправка для салата и мороженое, всегда внимательно изучайте текст на упаковке.

В этих продуктах сырье животного происхождения, как правило, заменено сырьем растительного происхождения, и поэтому жиры тоже часто присутствуют в гидрогенизированном виде.

Такие **молочные продукты питания** как сыр, молоко, йогурт и сливки содержат в чистом виде только молочный жир. Другие жиры могут присутствовать в продукте только из добавленных в них компонентов, например, орехов.

Сливочное мороженое и пломбир являются т.н. защищенными названиями, означающими, что в их составе (за исключением глазури, вафель или других добавок) можно использовать только молочный жир. Зато продукты с названием «ванильное мороженое», «коктейльное мороженое» и т.п. могут помимо молочного жира содержать также и жиры растительного происхождения. В глазури мороженого жиры растительного происхождения можно использовать в незначительной степени.

Источники жиров (синим цветом) и указание жиров в маркировке в случае мороженого.

МОЛОЧНЫЙ ЖИР

ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Ванильный пломбир	Коктейльное мороженое
<p>Ингредиенты: вода, сливки, сахар, сливочное масло, сухое обезжиренное молоко, сухая сыворотка, стабилизаторы – мука рожкового дерева, гуаровая камедь, карраген; эмульгатор – моно- и диглицериды жирных кислот, ароматические и вкусовые вещества (ваниль, ванилин)</p>	<p>Ингредиенты: вода, сахар, растительный жир (пальмовое масло, ядровое масло ши, пальмо-ядровое масло), сухое обезжиренное молоко, сухая сыворотка, стабилизаторы – мука рожкового дерева, гуаровая камедь, карраген; эмульгатор – моно- и диглицериды жирных кислот, ароматические и вкусовые вещества – ванилин</p>
<p>Содержание питательных веществ на 100 грамм:</p> <p>Энергетическая ценность 887 кДж / 212 ккал</p> <p>Жиры 13,4 г из которых насыщенные жирные кислоты 10,4 г</p> <p>Углеводы 19,7 г из которых сахара 19,7 г</p> <p>Белки 3,2 г</p> <p>Соль 0,2 г</p>	<p>Содержание питательных веществ на 100 грамм:</p> <p>Энергетическая ценность 701 кДж / 167 ккал</p> <p>Жиры 8,5 г из которых насыщенные жирные кислоты 5,5 г</p> <p>Углеводы 20,2 г из которых сахара 20,2 г</p> <p>Белки 2,7 г</p> <p>Соль 0,1 г</p>

Источником жиров, содержащихся в **мясных продуктах питания**, является само мясо. Зачастую в составе продукта можно найти и другие источники жиров, например, сыр, сливки, растительное масло, свиная шкурка, бекон, яйцо.

Какое **сырье** является источником жиров в различных мясных продуктах, и указание жиров в информации о пищевой ценности:

Домашнее жаркое из свинины	Карман из фарша с сырной начинкой	Гриль-колбаски с беконом
<p>Ингредиенты: свинина 80%, вода, соль, сахар, специи, экстракты специй, ароматические и вкусовые вещества, стабилизаторы: E452, E415, E412, экстракт дрожжей, регуляторы кислотности: E451, E262, уксус</p>	<p>Ингредиенты: свинина 56%, плав- леный сыр 17% (сыр, вода, сухое обезжирен- ное молоко, сливоч- ное масло, эмуль- гирующие соли: E 452, E 339, вода, сухари (в т.ч. пшеница), соевый белок, сухая сыво- ротка (в т.ч. молоко), соль, пшеничная мука, ароматические и вкусо- вые вещества, специи (в т.ч. черный перец), яичный белок, сахар, экстракт дрожжей, загуститель E415</p>	<p>Ингредиенты: свинина 60%, вода, свиная шкурка, копченый бекон 5%, крахмал, соль, мясной белок, растительные волокна, антиокси- данты: E301, E306, регуляторы кислот- ности: E451, E262, стабилизатор карраген, ароматические и вкусовые вещества (в т.ч. горчица, аромат копчености), сахара, пищевой краситель E120, консервант E250, соль для свинины</p>
<p>Содержание пита- тельных веществ на 100 грамм необрабо- танного продукта:</p>	<p>Содержание пита- тельных веществ на 100 грамм:</p>	<p>Содержание пита- тельных веществ на 100 грамм:</p>
<p>Энергетическая 641 kJ/ ценность 153 kcal</p> <p>Жиры 9 г из которых насыщенные жирные кислоты 4 г</p> <p>Углеводы 0,1 г из которых сахара 0 г</p> <p>Белки 18 г</p> <p>Соль 1,8 г</p>	<p>Энергетическая 1118 kJ/ ценность 267 kcal</p> <p>Жиры 19 г из которых насыщенные жирные кислоты 9 г</p> <p>Углеводы 12 г из которых сахара 2,1 г</p> <p>Белки 17 г</p> <p>Соль 1,7 г</p>	<p>Энергетическая 1009 kJ/ ценность 243 kcal</p> <p>Жиры 19 г из которых насыщенные жирные кислоты 8 г</p> <p>Углеводы 4 г из которых сахара 0,6 г</p> <p>Белки 14 г</p> <p>Соль 2,1 г</p>

Указание информации о содержании питатель- ных веществ на упаковке необработанных продуктов, которые состоят из одного Ingredi- ента, как, например, орехи, семечки и свежее мясо, является необязательным.



ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ И ЖИРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

Пищевыми жирами являются, например, сливочное масло, маргарин, другие жиры и т.д.

Их изготавливают из твердых и/или жидких жиров растительного и/или животного происхождения. Содержание жира в подобных продуктах составляет 10-90%.

Сливочное масло содержит много насыщенных жирных кислот. Например, примерно в 40 граммах (2-3 ст. л.) сливочного масла содержится максимальная рекомендованная суточная норма насыщенных жирных кислот. В сливочном масле также высокое содержание витамина А. Столовая ложка сливочного масла покрывает примерно 15% суточной потребности в витамине А. Некоторые маргарины и другие жиры могут быть обогащены витаминами.

Гхи – это очищенное топленое масло. Гхи получают в результате длительного нагревания сливочного масла при низкой температуре с целью очищения масла от воды, молочного сахара и белков. По сравнению с обычным сливочным маслом содержание жира в гхи значительно выше – 98-99%. В нем также чуть больше витаминов А, D и E.

Маргарин и другие жиры – это в основном смеси различных растительных масел и жиров, процент содержания жира в которых сильно варьируется. Их жирно-кислотный состав может отличаться в зависимости от использованных при их производстве источников жира.

Жидкие масла можно разделить по способу производства на масла холодного отжима и рафинированные масла. По сравнению с рафинированными, масла холодного отжима содержат больше витаминов и хорошо подходят для заправки салатов. Для жарки полезно использовать очищенное, то есть рафинированное масло, так как при нагревании до высокой температуры в маслах холодного отжима могут образовываться канцерогенные вещества.

При приготовлении пищи ни одно масло нельзя нагревать до температуры, когда оно начинает горкнуть!

Помимо жиров, растительные масла содержат также большое количество витамина Е.

Оливковое масло холодного отжима зеленоватого или желтоватого цвета. Лучшие из этих масел носят название *virgin* или *extravirgin*. При холодном отжиме масло очищается лишь путем фильтрования, что позволяет сохранять биологически активные вещества, содержащиеся в растительном масле.

Из рыбы производят рыбий жир, используемый также в качестве пищевой добавки, который является хорошим источником жирных кислот Омега-3 и витамина Е, а в зависимости от производителя также и источником витаминов D и А.

При комнатной температуре **кокосовый жир**, как правило, твердый. **Пальмовое масло** затвердевает в холодильнике. Это обусловлено большим содержанием насыщенных жирных кислот в обоих маслах. Например, столовая ложка кокосового жира содержит более половины максимальной допустимой суточной нормы насыщенных жирных кислот. Пальмовое масло содержит также витамин Е. Кокосовый жир и пальмовое масло не содержат холестерина.

Чтобы у масла не появлялся неприятный запах или горький вкус, его необходимо хранить в плотно закрытой емкости, в прохладном и защищенном от солнца месте. Большинство растительных масел необходимо хранить в плотно закрытой емкости в холодильнике, за исключением оливкового масла, которое в холодильнике начинает твердеть. Оливковое масло следует хранить в защищенном от света месте, в плотно закрытой емкости и подальше от источников тепла, таких как плита и печь.

Свиной жир также имеет твердую консистенцию при комнатной температуре, и содержит примерно столько же насыщенных жирных кислот, как и пальмовое масло. Он также содержит холестерин.



ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, МАСЛЯНИСТЫЕ ПЛОДЫ

К этой группе продуктов питания относятся, например, лесные, индийские и грецкие орехи, фисташки и арахис, миндаль, льняные, тыквенные и подсолнечные семечки, авокадо, оливки и многие другие орехи и семечки.

Большинство людей должны есть больше орехов и семечек

Орехи и семечки содержат относительно много жиров, в основном ненасыщенных жирных кислот, прежде всего, жирных кислот Омега-6.



Столовая ложка кедровых орехов, конопляных или подсолнечных семечек покрывает почти одну треть потребности в полиненасыщенных жирных кислотах

В большом количестве жирные кислоты Омега-3 содержатся в грецких орехах, конопляных и льняных семечках, а также семенах чиа



Столовая ложка лесных орехов покрывает примерно одну пятую потребности в мононенасыщенных жирных кислотах

Произведенные из кокосовых орехов кокосовые хлопья содержат очень большое количество насыщенных жирных кислот. Примерно децилитр кокосовых хлопьев дает максимальный разрешенный суточный объем насыщенных жирных кислот.



Помимо большого содержания жиров, орехи и семечки являются хорошим источником пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ.

Но из-за высокого содержания жиров всё же не стоит увлекаться поеданием орехов и семечек. Употребление 100 граммов орехов, например грецких, лесных или миндаля, дает минимальный необходимый суточный объем жиров. Поэтому орехи и семечки не стоит употреблять в пищу ежедневно в больших объемах.



Про орехи обязательно знать следующее:

- их нельзя давать целиком очень маленьким детям, чтобы они не подавились
- у некоторых людей орехи могут вызывать аллергию
- не стоит употреблять орехи, если у них появился неприятный вкус или легкий налет плесени, так как они могут содержать ядовитые соединения
- храните орехи и семена в закрытой емкости, в месте, защищенном от прямых солнечных лучей.

Довольно много жиров содержится и в **маслянистых плодах** – авокадо и оливках. Например, один очень маленький, примерно 100-граммовый авокадо покрывает уже треть минимальной суточной потребности в жирах. Большинство полученных жиров являются ненасыщенными, но содержание жирных кислот Омега-3 в авокадо довольно низкое. Зато авокадо является источником витаминов E, B2, B6, пищевых волокон, меди и калия.

Жиры содержатся также в оливках, в среднем примерно один грамм на оливку. Помните и о том, что в трех оливках содержится примерно один грамм соли.



СКРЫТЫЕ ЖИРЫ, А ТАКЖЕ ЖИРЫ В РЫБЕ И ЯЙЦАХ

Для оценки объема содержащегося в пище жира следует, помимо видимого жира, оценивать также и скрытые жиры.

Однако объем скрытых жиров сложно оценить, так как их невозможно увидеть. Поэтому на упаковках пищевых продуктов важно читать информацию о содержании в них жиров.

В основном скрытые жиры можно обнаружить в молочных и мясных продуктах питания, также много жиров в закусках, полуфабрикатах, готовой пище и сладостях. А вот в овощах и фруктах жиров практически нет.

Молоко и молочные продукты, особенно сыр, являются богатыми источниками кальция. Помимо этого, молочные продукты содержат витамины группы В, богаты витамином D и минеральными веществами (за исключением железа).

Содержание жира в мясе может варьироваться в зависимости от животного, производителя, условий его кормления и содержания, времени года и других обстоятельств.

Большее содержание мяса и использование более постного мяса означает, как правило, то, что в мясных продуктах более низкое содержание жира. Но иногда низкое содержание жира в **мясных продуктах** может быть связано с низким содержанием мяса, то есть вместо него использованы другие ингредиенты (например, куриная мясная масса, крахмал и т.п.).

При покупке мясных продуктов, читая их маркировку, обращайте внимание не только на содержание в пищевом продукте жиров и насыщенных жирных кислот, но также и на содержание мяса. Из аналогичных продуктов выбирайте те, которые содержат меньше соли.

Мясо и мясные продукты, особенно потроха, являются отличным источником хорошо усваиваемого железа. Вместе с тем, эти продукты содержат много холестерина. Также многие виды мяса содержат большое количество различных витаминов группы В.



Различие содержания жиров в зависимости от состава продукта:

Сосиска 1	Сосиска 2	Сосиска 3
<p>Ингредиенты: свинина 72%, йогурт без вкусовых добавок, вода, специи, поваренная соль, экстракт специй</p>	<p>Ингредиенты: свинина 97%, соль, стабилизаторы: E450, E471, регулятор кислотности E451, сахар, мальтодекстрин, ароматические и вкусовые вещества, специи, антиоксидант E300, экстракт дрожжей, консервант E250</p>	<p>Ингредиенты: куриная мясная масса 28%, свинина 22%, вода, свиная шкурка, крахмал, свиное сало, сухая сыворотка (в т.ч. лактоза), соль, стабилизаторы: E450 и карраген, регуляторы кислотности: E262, E326, E451, ароматические и вкусовые вещества (в т.ч. аромат копчености), антиоксидант: изоаскорбиновая кислота, пищевой краситель E120, консервант E250</p>
<p>Содержание питательных веществ на 100 грамм:</p> <p>Энергетическая ценность 1089 кJ / 280 kcal</p> <p>Жиры 21 г из которых насыщенные жирные кислоты 7,6 г</p> <p>Углеводы 2,5 г из которых сахара 1,9 г</p> <p>Белки 14,4 г</p> <p>Соль 1,9 г</p>	<p>Содержание питательных веществ на 100 грамм:</p> <p>Энергетическая ценность 870 кJ / 208 kcal</p> <p>Жиры 14 г из которых насыщенные жирные кислоты 6,0 г</p> <p>Углеводы 7 г из которых сахара 2 г</p> <p>Белки 11 г</p> <p>Соль 1,9 г</p>	<p>Содержание питательных веществ на 100 грамм:</p> <p>Энергетическая ценность 861 кJ / 207 kcal</p> <p>Жиры 15 г из которых насыщенные жирные кислоты 5,4 г</p> <p>Углеводы < 7 г из которых сахара < 1 г</p> <p>Белки 11 г</p> <p>Соль 1,8 г</p>

максимальное содержание мяса, минимальное содержание жиров

минимальное содержание мяса, но и содержание жиров не очень высокое

Содержание жира в **рыбе** также очень различается в зависимости от вида рыбы, условий её выращивания и времени года.

Не стоит бояться употреблять в пищу жирные виды рыбы. Большинство людей должны увеличить потребление рыбы в пищу.

В состав жирных и очень жирных видов рыбы входят полиненасыщенные жирные кислоты, особенно омега-3-жирные кислоты, а также витамин D.



Примерно в 100 граммах лосося или скумбрии, приготовленных горячим способом, содержатся две дневные нормы витамина D

В рыбе есть и другие необходимые для организма витамины (например, витамин E, B1, B6, B12, ниацин) и минеральные вещества (например, калий, кальций, фосфор, селен и йод).



Икра и креветки богаты холестерином. Зачастую многие рыбные продукты содержат и большое количество соли.

В **яйцах** содержание жира не очень высокое. Яичный желток – это наиболее жирная часть яйца, а вот в яичном белке жиров почти нет.

Зато в яйцах довольно высокое содержание холестерина. Содержание холестерина в гусиных и утиных яйцах примерно вдвое выше, чем в куриных. Холестерин содержится только в яичном желтке.

Примерное наиболее распространенное содержание жиров в различных продуктах, на 100 грамм

Молочные продукты

Молоко, кефир, простокваша и пахта	до 5 грамм
Йогурты, творог и домашние сыры	до 10 грамм
Сливки и сметана	10–40 грамм
Сыры	15–45 грамм



Мясо, не прошедшее термическую обработку

Внутреннее филе свинины	<i>примерно</i> 3 грамм
Внешнее филе свинины	5–8 грамм
Свиная лопатка	11 грамм
Свиной шейный карбонат	14 грамм
Филе бройлера	1–3 грамма
Бедро бройлера без костей	8–10 грамм
Мясо дичи (лось, косуля, заяц)	<i>примерно</i> 5 грамм
Внутреннее филе говядины	4–13 грамм
Внешнее филе говядины	4–5 грамм
Говяжья лопатка	3–14 грамм
Говяжий шейный карбонат	6–9 грамм
Индюшиная грудка	<i>примерно</i> 1 грамм

Мясные продукты

Бекон холодного копчения	до 55 грамм
Вареные колбасы/сосиски	<i>примерно</i> 10–28 грамм
Куриная и говяжья ветчина	до 10 грамм
Полукопченые и копченые колбасы	15–35 грамм

Примерное наиболее распространенное содержание жиров в различных продуктах, на 100 грамм

Рыба и яйца, не прошедшие термическую обработку

Очень жирные виды рыбы (например, скумбрия, лосось, угорь)	начиная с 15 грамм
Жирные виды рыбы (например, салака, пангасиус, радужная форель, сельдь)	5–15 грамм
Виды рыбы со средним содержанием жира (например, камбала, ряпушка, морская форель, сиг, лещ)	2–5 грамм
Нежирные виды рыбы (например, щука, судак, хек, налим, минтай, окунь, треска, сайда, тилапия)	менее 2 грамм
Куриное яйцо	примерно 10 грамм

Содержание жиров, в том числе жирных кислот, в **сладостях, соленых и сладких закусках, а также готовых блюдах**, существенно варьируется в зависимости как от производителя, так и использованного сырья. Как правило, многие из этих продуктов содержат много жиров, и очень часто большинство из них – это насыщенные жирные кислоты. Например, из одной 100-граммовой плитки шоколада можно получить около половины максимально разрешенного суточного объема жиров и максимально разрешенного суточного объема насыщенных жирных кислот.

ВЛИЯНИЕ ЖИРОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Научные исследования показывают, что уменьшение доли насыщенных жирных кислот и увеличение доли ненасыщенных жирных кислот способствует поддержанию здоровья.

Жиры животного происхождения, за исключением рыбьего жира, следует употреблять в умеренном объеме.

Увеличение риска заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями связывают с соотношением LDL и HDL холестерина в крови. Полученный с пищей лишний объем насыщенных жирных кислот может поднять уровень LDL холестерина, а вот жирные кислоты Омега-3, наоборот, его снижают.

Из полиненасыщенных жирных кислот в нашей пище, как правило, преобладают жирные кислоты Омега-6, но в действительности необходимо увеличить потребление жирных кислот Омега-3, содержащихся, прежде всего, в жирной морской рыбе и морских продуктах, а также в некоторых видах орехов и семечек и растительных маслах.

Если наш организм постоянно получает слишком много трансжирных кислот, то это может снизить, например, уровень HDL холестерина (т.н. хорошего холестерина) в крови и повысить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому необходимо есть как можно меньше продуктов питания, в состав которых входят частично гидрогенизированные растительные жиры, например, торты, булочки, печенье и другая выпечка.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Уменьшайте потребление насыщенных жирных кислот и увеличивайте – ненасыщенных жирных кислот:

- несколько раз в неделю ешьте вместо мяса рыбу, которая является источником полиненасыщенных жирных кислот
- не употребляйте или уменьшите потребление продуктов, содержащих скрытые жиры (например, колбасы, булочки, печенье, пирожки, шоколад). В них низкое содержание витаминов и минеральных веществ
- выбирайте нежирное мясо, например, куриное мясо без кожи или его более постные части
- при возможности удаляйте с мяса видимый слой жира

* LDL – липопротеин низкой плотности (в народе т.н. плохой холестерин) – транспортирует холестерин из печени в клетки тела
HDL – липопротеин высокой плотности (в народе т.н. хороший холестерин) – транспортирует холестерин обратно в клетки печени

- читайте информацию на упаковках пищевых продуктов, чтобы выбрать аналогичные продукты с более низким содержанием насыщенных жирных кислот
- выбирайте молочные продукты с низким содержанием жиров, такие как йогурт, творог, сыр
- вместо сметаны и сливок используйте для заправки салатов и других блюд йогурт без вкусовых добавок или молоко
- добавляйте меньше сыра и сливок в запеканки или замените их альтернативными продуктами с более низким содержанием жиров
- при приготовлении бутербродов используйте меньше пищевых жиров или не используйте их совсем
- добавьте в свой рацион орехи и семечки
- отдавайте предпочтение таким способам приготовления пищи, как варка, тушение и запекание в духовке
- для жарки используйте рафинированное масло, например, рапсовое. Масло холодного отжима подходит для салатов. Масло холодного отжима не подходит для жарки, за исключением оливкового масла, но его нельзя нагревать выше 180 °C
- при жарке используйте минимальное количество масла и не нагревайте его до очень высокой температуры, не давайте маслу горкнуть, чтобы избежать образования канцерогенных веществ
- после жарки тщательно очищайте сковороду от остатков масла, так как тонкий слой масла быстро горкнет
- не используйте для жарки уже один раз нагретое масло
- при панировке блюд в них в несколько раз увеличивается содержание жиров, так как панировка впитывает много жира. Используйте сковороду с антипригарным покрытием, что позволит использовать меньше жира
- если вы готовите жирное блюдо, например, подливу из свинины, то в качестве гарнира используйте не жареную, а вареную картошку
- уменьшите объем мяса в блюде, а вместо этого ешьте больше овощей
- избегайте жареной во фритюре пищи
- вместо печенья, сырных и мясных закусок отдавайте предпочтение фруктовой или овощной нарезке, или орехам

ПЛАН НАШЕЙ СЕМЬИ

Читаю информацию на упаковках, выбираю аналогичные продукты с более низким содержанием насыщенных жирных кислот

Готовлю пищу из необработанного сырья (свежие овощи, рыба, нежирное мясо (птица) и т.д.)

Использую для приготовления пищи и бутербродов меньше жиров

Употребляю меньше мясных продуктов, полуфабрикатов и готовой пищи

Не покупаю домой и на работу, также не ем сам(-а) и не предлагаю на встречах с друзьями/коллегами жирные закуски, такие как картофельные чипсы, чесночные хлебцы, булочки, пирожные, печенья, шоколад и т.п.

Употребляю в пищу больше рыбы

Употребляю в пищу больше орехов и семечек

Если до сих пор я употреблял(-а) сметану и сливки в больших количествах и/или часто, то уменьшу их употребление, при возможности заменю их йогуртом без вкусовых добавок и молоком

Буду употреблять в день, по меньшей мере, 300 грамм овощей

Буду употреблять в день примерно 200 грамм овощей и ягод

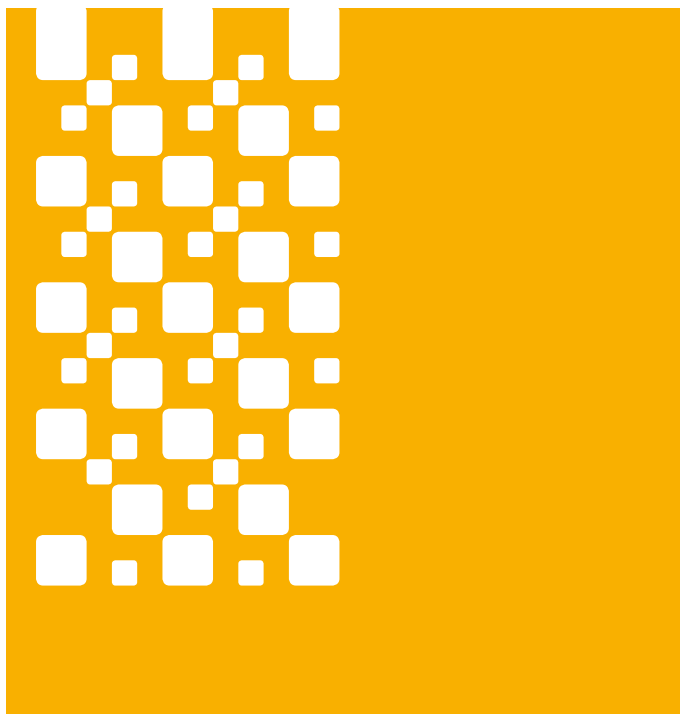
Буду принимать пищу регулярно

Буду принимать пищу медленнее, чтобы заметить момент насыщения, и не буду заниматься посторонними делами во время приема пищи

Смотрите дополнительно:



Более подробная информация
toitumine.ee



За основу данного буклета взяты принятые в Эстонии общегосударственные рекомендации по питанию. Пищевая ценность продуктов питания взята по большей части из баз данных NutriData (nutridata.ee/tka) и Fineli (fineli.fi).