

# Жиры: друзья и враги

*В этой главе...*

- Растительные масла: не только приправа к салатам
- Приготовление здоровой пищи с использованием растительных масел
- Самые полезные и вкусные растительные масла
- Отказаться от жиров, вредных для сосудов
- Жирные кислоты для отличного настроения

**Н**а протяжении прошедшего десятилетия жиры подвергались вполне заслуженной критике, но некоторые полезные жиры, так называемые *незаменимые жирные кислоты*, необходимы для жизни и поддержания крепкого здоровья. Жиры — это сконцентрированные источники энергии, в которых нуждается организм, каждая его клетка.

Но имейте в виду, что жир бывает разный. Тот, что стекает с куска свинины, приготовленной на барбекю, или наполняет глубокую фритюрницу, когда вы жарите картофель фри, разительно отличается от высококачественных жирных кислот, которые содержатся в орехах, семечках и получаемых из них маслах. Вредные для здоровья (насыщенные и гидрогенизированные) жиры первой группы могут способствовать возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, артрита и рака; в то время как полезные жиры второй группы укрепляют ваше здоровье, омолаживают клетки и ткани, тем самым способствуя вашему здоровью и долголетию.

Масла и жиры являются наиболее противоречивыми компонентами здорового питания, одним из актуальных вопросов современной диетологии. По-настоящему беспокоясь о своем здоровье, вы наверняка захотите узнать о том, какие растительные масла вкусны и полезны. Растительные масла — не лучший источник поставки незаменимых жирных кислот, все они содержат по крайней мере 120 калорий на одну столовую ложку, и мы рекомендуем употреблять их как можно реже. Тем не менее полностью отказаться от употребления растительных масел невозможно, и в этой главе мы даем вам некоторые *полезные рекомендации*.

В то время как витамины, минералы, клетчатка, травы и даже аминокислоты не добавляют большого количества калорий при употреблении их в пищу, проблема калорийности выходит на первый план, когда речь идет о незаменимых жирах,

которые присутствуют в растительных маслах. Поэтому незаменимые жиры нужно потреблять в основном из цельных продуктов. Этот подход полезен вдвойне: с одной стороны, цельные продукты намного более стабильны, чем изолированные масла, а с другой — вы можете быть уверенными, что они не гидрогенизированы.

### **Насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры**

Вы, по всей видимости, слышали о насыщенных, ненасыщенных и мононенасыщенных жирах; но что означают все эти сложные термины? Они всего лишь сообщают, сколько атомов водорода присутствует в молекуле жира по отношению к атомам углерода. Чем больше атомов водорода по отношению к атомам углерода имеет молекула жира, тем более он насыщен. Насыщенные жиры при комнатной температуре обычно находятся в твердом состоянии (вспомните говяжий жир или маргарин). Чем меньше водорода по отношению к углероду, тем более жидкую консистенцию имеет масло (подсолнечное или оливковое масло).

Регулярное употребление насыщенных жиров вредит здоровью, поскольку повышает риск возникновения сердечных заболеваний. Ненасыщенные жиры более полезны для сердца. Наиболее пригодными для ежедневного употребления являются мононенасыщенные жиры, в частности оливковое масло и масло канола. Одним из недостатков полиненасыщенных жиров по сравнению с насыщенными является то, что они быстрее портятся, даже в холодильнике. Растительные масла, имеющие высокое содержание ненасыщенных жирных кислот, такие, как сафлоровое масло, довольно быстро портятся в течение нескольких недель даже при комнатной температуре. Мы не рекомендуем хранить остатки пищи, приготовленной на этих маслах,

дольше, чем несколько дней (впрочем, это касается и пищи, приготовленной без употребления растительных масел). Имейте в виду, что приготовленная пища портится гораздо быстрее, чем сами растительные масла.

Еще один неприятный момент, который нужно учитывать, касается технологии приготовления масел. Производители могут подвергать ненасыщенные растительные масла, например подсолнечное, действию высоких температур, обогащать их под давлением водородом и тем самым превращать в более насыщенные. Вы, по всей видимости, уже догадались, что такие масла называются гидрогенизированными или частично гидрогенизированными. Именно так изготавливают маргарин, который вы привыкли намазывать на хлеб. Но, к сожалению, гидрогенизированные продукты вредны для здоровья: они ухудшают работу сердца и увеличивают риск развития некоторых видов рака. Далее мы указываем, какие растительные масла являются вредными, а какие — полезными для вашего здоровья.

**Насыщенные (самые вредные!):** маргарин, сливочное и ореховое масло.

**Ненасыщенные (нейтральные в смысле влияния на здоровье):** подсолнечное, сафлоровое, кукурузное масло.

**Мононенасыщенные (самые полезные):** масло оливковое, масло канола, кунжутное масло.

## *Жиры, самые важные для жизни*

Мы, авторы книги, изучили результаты сотен научных исследований, касающихся вреда и пользы различных жиров и масел. Кроме того, наш опыт наблюдения за рационом тысяч пациентов, включая членов наших собственных семей, составляет 30 лет. Все это позволяет нам сделать определенные выводы относительно преимуществ и недостатков жиров и масел. Свои выводы мы представляем вам в форме перечня простых советов.

- ✓ **Для сохранения здоровья максимально ограничьте употребление жиров и масел.** Тем не менее вам действительно необходимы некоторые высококачественные жиры и масла, так называемые жирные кислоты. Эти жиры необходимы каждой клетке вашего организма, всем вашим органам, в том числе и головному мозгу (более подробную информацию о незаменимых жирных кислотах вы получите ниже в этой главе в разделе “Незаменимые составляющие незаменимых жирных кислот”). Неразумно будет полностью отказаться от наличия жиров в рационе — просто ознакомьтесь с теми из них, которые полезны, и избегайте вредных.
- ✓ **Употребляйте как можно меньше насыщенных жиров.** Насыщенные жиры в большом количестве содержатся в мясе, яйцах и молочных продуктах, таких, как сыр и молоко (кроме обезжиренных молочных продуктов).
- ✓ **По мнению большинства диетологов, наилучшим растительным маслом для приготовления пищи является неочищенное оливковое масло.** Оно не разлагается так легко, как другие масла, из которых в процессе термической обработки выделяются токсичные ингредиенты, вредные для здоровья. Это одно из масел, “дружественных” по отношению к сердцу. И наконец, это *единственное* масло, на котором вы можете готовить, не опасаясь нанести вред своему здоровью. Для разнообразия можете иногда заменять оливковое масло изготовленным с помощью холодного прессования кукурузным маслом, соевым или кунжутным маслом.
- ✓ **Оливковое масло также является лучшей приправой для салатов, для которых его не надо нагревать.** Другие масла, которые лучше употреблять, не нагревая, — это кунжутное, миндальное, льняное, соевое, кукурузное или высококачественное подсолнечное. Фактически любое растительное масло лучше использовать без нагревания, а производить — без использования высоких температур или химических веществ.
- ✓ **Все растительные масла держите в холодильнике, закрытые воздухонепроницаемыми пробками.** Такое хранение предотвращает их порчу под воздействием комнатной температуры и солнечного света. Для удобства можете держать под рукой маленькую бутылочку оливкового масла, доливая его по необходимости. Кстати, оливковое масло может загустеть в холодильнике, но это не ухудшит его качества.

## Незаменимые составляющие незаменимых жирных кислот

Незаменимые жирные кислоты — это жиры, которые не вырабатываются организмом, поэтому их необходимо получать с пищей. Незаменимыми их называют потому, что они *не заменимы* для организма, который использует эти жирные кислоты следующими способами.

- ✓ **Организм использует незаменимые жирные кислоты для поддержания структуры клеточных мембран и синтеза некоторых биологически активных веществ (простагландинов).** По той причине, что нормальное функционирование клеток тела находится в зависимости от незаменимых жирных кислот, их дефицит может привести к потере волос, сухости, кожной сыпи, сердечным заболеваниям, постоянному ощущению зябкости, возникновению синяков, воспалению суставов и подверженности инфекциям по причине того, что неполноценно сформированные клеточные мембраны менее стойки при вирусной агрессии. Поскольку незаменимые жирные кислоты являются *незаменимыми* для здоровой кожи, вы можете принимать их, чтобы улучшить ее состояние при сухости, появлении перхоти и выпадении волос. Жиры и холестерин тоже препятствуют пересыханию кожи и потере ею влаги — они служат “барьером” для влаги, находящейся внутри кожи.
- ✓ **Современные исследования показывают, что для нормального функционирования головного мозга и нервной системы в целом также необходимы незаменимые жирные кислоты.** Некоторые незаменимые жирные кислоты могут даже влиять на настроение, и их недостаток повышает риск возникновения таких расстройств, как депрессия или тревожность.



Орехи, семечки и растительные масла содержат различное количество незаменимых жирных кислот. Больше всего их в семенах льна, конопле, тыкве, соевых бобах и грецких орехах.



Необходимое *ежедневное* количество незаменимых жирных кислот, которое вы можете получить из различных источников, составляет две чайных ложки. Эти кислоты еще иногда называют “полезные жиры” или “полезные масла”.



Помимо оливкового масла, наилучшими источниками незаменимых жирных кислот для организма являются цельные орехи, семена, зерновые и бобовые.

## Видоизмененные жиры трансжирные кислоты

Некоторые ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в орехах, семечках, зерновых и бобовых, не заменимы для здоровья, не ведут к закупорке сосудов и не создают нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Но когда жиры, такие, как подсолнечное или сафлоровое масло, богатые ненасыщенными жирными кислотами, частично *гидрогенизируются* (нагреваются и прессуются), отдельные углеводородные цепочки подвергаются разительной трансформации. Изменяется форма вещества, и организм не может справиться с этими трансжирными кислотами. (В такой новой форме растительные

масла называются частично *гидрогенизированными*.)

Недавние исследования ясно показывают, что в результате употребления слишком большого количества продуктов, которые богаты растительными маслами, приготовленными с помощью нагревания, возрастает риск развития рака. Мы хотим подчеркнуть следующее: избегайте пищи, которая содержит гидрогенизированные или частично гидрогенизированные масла. Взамен отдайте предпочтение продуктам, содержащим полезные незаменимые жирные кислоты.

## *Пищевые добавки, содержащие жиры*

Молочные продукты с пониженной жирностью или обезжиренные стоят на магазинных полках рядом с натуральными молочными продуктами. Мы убедили вас во имя здоровья отдать предпочтение первым. И теперь, когда вы обезжирили свой рацион, мы рекомендуем опять добавить немного жира? Как предполагает название этой главы, некоторые растительные масла являются друзьями нашего здоровья, другие — врагами, но все они — жиры. Конечно, здесь не так все просто. Когда мы употребляем жиры в цельном натуральном виде, например в льном семени, свежей рыбе и цельной кукурузе, они поставляют то, в чем нуждается наш организм для здоровья и долголетия. Но в рационе современного человека, к сожалению, скрыты все виды самых вредных и опасных жиров, готовых атаковать ваше сердце и другие органы. Кроме того, жиры очень конкурентоспособны, и когда в тонкий кишечник попадают вредные жиры и масла, вероятность того, что полезные будут усвоены и использованы тканями тела, крайне низка. Здесь выходят на сцену жировые и масляные пищевые добавки. Если у вас идеальный рацион с малым количеством или вовсе без приготовленных с помощью тепловой обработки с жирами блюд, вам могут не понадобиться пищевые добавки. Если вы всетаки употребляете некоторое количество блюд, содержащих жиры и подвергавшихся тепловой обработке, и особенно, если у вас есть симптомы, которые можно соотнести с нарушением баланса жиров в организме (например, хронические воспаления), обратите внимание на пищевые добавки, содержащие жиры. В этой главе вашему вниманию предлагаются три такие добавки.

### **Масло вечерней примулы**

Масло вечерней примулы — одна из наиболее популярных пищевых добавок. Это масло изготавливается из мельчайших зерен примулы — растения с боль-

шими желтыми цветами. Масло примулы содержит важные жировые вещества, такие, как *гаммалинолейциновая кислота* — *жирная кислота омега-6*, которую организм использует для выработки важных биологически активных веществ, называемых простагландинами. Простагландины бывают различных типов, но все они важны для здоровья. Одна из самых значимых функций простагландинов — регулирование воспалительных процессов, являющихся естественными защитными процессами организма. Нарушение этой функции чревато возникновением сердечных заболеваний, артритов и возрастных заболеваний и состояний (см. раздел “Простагландины и жиры: сообщники в совершении преступления” далее в этой главе, чтобы получить более полную информацию о простагландинах).



Гаммалинолейциновая кислота в высокой концентрации содержится также в двух других популярных добавках — маслах семян бурачника и черной смородины.

Врачи могут рекомендовать гаммалинолейциновую кислоту для лечения следующих симптомов и заболеваний.

- ✓ Угнетение иммунной системы.
- ✓ Аллергии.
- ✓ Артриты.
- ✓ Атеросклероз.
- ✓ Фиброзно-кистозное заболевание молочной железы.
- ✓ Рассеянный склероз.
- ✓ Заболевания кожи, такие, как экзема и псориаз.
- ✓ Проявления предменструального синдрома (ПМС).



### Простагландины и жиры: сообщники в совершении преступления

Простагландины — это гормоноподобные вещества, которые организм вырабатывает из некоторых незаменимых жирных кислот. Простагландины участвуют в регуляции работы иммунной системы, повышают тонус мышц, влияют на сократительную способность и просвет кровеносных сосудов, а также кровоток. Три наиболее важных простагландина обозначаются *PGE1*, *PGE2* и *PGE3*.

Для того чтобы сбалансировать эффекты трех типов простагландинов и отрегулировать их продукцию, организму необходимо получать незаменимые жирные кислоты. Это возможно при ежедневном приеме 200–500 мг одной из следующих добавок:

- ✓ масло вечерней примулы;
- ✓ масло семян бурачника;
- ✓ масло семян черной смородины.

## “Рыбная польза”, или о жирах, содержащихся в рыбе

По той причине, что в доисторические времена люди жили вблизи океана, для них было огромной удачей, что большая часть их пищи поступала из океанических вод, ведь рыба и морские растения являются одними из наиболее полезных видов пищи. Даже в наше время многие национальные кухни состоят в основном из блюд, приготовленных из океанических продуктов. Это суши, сашими или просто рыбные блюда, во всех видах.

Многочисленные научные исследования жирных кислот, которые содержатся в морской рыбе и морских растениях (жирные кислоты омега-3 или жирные кислоты n-3), показывают, что эти жиры способствуют выработке веществ, называемых простагландинами. Жирные кислоты омега-3 также уменьшают вязкость крови, что облегчает ее движение по сосудам, и снижают уровень холестерина и триглицеридов в крови. Следовательно, понижается риск возникновения или прогрессирования сердечных заболеваний.

Исследования показывают, что поступление в организм достаточного количества жирных кислот, присутствующих в рыбе, мясе цыплят и пищевых добавках, может уменьшить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и защитить от сердечных заболеваний, хотя механизм действия этих веществ остается до конца не выясненным.

Добавки, содержащие жирные кислоты, используются как часть общей программы лечения следующих заболеваний и симптомов.

- ✓ Бронхиальная астма.
- ✓ Аритмия.
- ✓ Сахарный диабет.
- ✓ Язва желудка.
- ✓ Повышенное кровяное давление.
- ✓ Повышенный уровень холестерина и триглицеридов.
- ✓ Неспецифические воспалительные заболевания кишечника (язвенный колит и болезнь Крона).
- ✓ Мигрени.
- ✓ Ревматоидный артрит или остеоартроз.
- ✓ Заболевания кожи (экзема и псориаз).



Младенцам нужны жирные кислоты типа омега-3 (особенно DHA) для правильного развития нервной, иммунной систем и зрения. DHA содержится в грудном молоке, в то время как пища для младенцев промышленного производства его не содержит.



Во время беременности не рекомендуется принимать масло из печени трески и вообще рыбий жир, потому что высокое содержание витамина А может нанести вред развивающемуся плоду. Вместо этого можно дважды в неделю есть морскую рыбу: лосось, тунец или сардины.

На некоторых птицефермах цыплятам дают корм, обогащенный ДНА. В связи с этим в яичных желтках содержится повышенное количество этой полезной для здоровья жирной кислоты. В последние годы из-за высокого уровня холестерина, содержащегося в яйцах, сократились объемы продаж данного продукта. Поэтому неудивительно, что производители пытаются повысить спрос, предлагая потребителю более “здоровые” яйца.



Жирные кислоты типа омега-3 в больших количествах присутствуют в жирной рыбе, обитающей в холодной воде, например в лососе, тунце, угре, макреле, сардинах, селедке и форели.

## Масло семян льна

Добытое с помощью холодного прессования масло семян льна производится в Канаде и является, по всей видимости, наиболее сбалансированным питательным маслом, потому что оно содержит жирные кислоты типа омега-3 и омега-6. Масло семян льна является великолепным источником незаменимых жирных кислот, но его не следует подвергать тепловой обработке, поскольку оно очень легко разрушается. По той причине, что ДНА в основном присутствует в мясе, а также в еще больших количествах — в рыбе, вегетарианцы нередко испытывают недостаток этого вещества. К счастью, организм взрослых людей (но не маленьких детей!) может превращать в ДНА незаменимые жирные кислоты, присутствующие в льняном масле. Однако только из очень незначительного его количества.

Масло семян льна может использоваться для лечения некоторых заболеваний и симптомов, когда необходимо действие ДНА и ЕРА. Это заболевания кожи, такие, как экзема и псориаз, а также хронические воспалительные заболевания, например артрит.



Некоторые клиницисты рекомендуют добавлять в пищу семена льна или содержащее высокое количество лигнина льняное масло как полезную добавку к заместительной гормональной терапии, поскольку известно, что ЕРА избавляет от неприятных проявлений менопаузы. Льняное семя и льняное масло также защищают от рака, потому что они помогают стабилизировать клеточные мембраны и структуры и, кроме того, предотвращают развитие сердечных заболеваний. Льняное масло с высоким уровнем лигнина или льняное семя в натуральном виде содержат естественные регуляторы уровня эстрогенов.



## Два здоровых способа накопления жира

По той причине, что нам действительно необходимы *некоторые* полезные жиры, мы можем с удовольствием употреблять пищу, содержащую эти полезные для здоровья вещества. Это кукурузные хлопья с миндальным молоком, которое можно употреблять вместо коровьего; порошок из семян льна — его можно добавлять к кукурузным хлопьям, в супы, на тосты и даже в здоровые десерты; свежееочищенные грецкие орехи — эти продукты не только вкусны, но и очень полезны.



Льняное масло является популярной добавкой, из которой можно получать незаменимые жирные кислоты. С другой стороны, употребляя цельные льняные семена или порошок из льняного семени, вы предложите своему организму большее количество продуктов, предотвращающих рак и способствующих нормальной работе пищеварительного тракта. Пища с добавлением семян льна и порошок из семян льна обойдутся вам дешевле льняного масла и имеют отменный вкус.

