

## Насыщенные жиры



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/nasyshennye-zhiry/>

### **Сливочное масло и сало не такие вредные, как принято считать**

Считается, что употребление жирной пищи лучше свести к минимуму, ведь в лучшем случае она приведёт к набору веса, а в худшем — к смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Однако за последние пять лет появилось много исследований, опровергающих это убеждение. Насыщенные жиры постепенно оправдывают, спустя много лет они перестают считаться вредными.

Попробуем разобраться, сколько насыщенных жиров можно употреблять без вреда для здоровья. Но перед тем, как перейти к данным исследований, давайте разберёмся, как различаются жирные кислоты.

## Чем различаются жирные кислоты

В организме жиры (триглицериды) расщепляются до жирных кислот, отличных по строению. Если между атомами углерода одинарные связи, то жирные кислоты насыщенные, если есть одна двойная связь — мононенасыщенные, если более одной двойной связи — полиненасыщенные.

Также существует ещё одна разновидность ненасыщенных жиров — трансжиры. Это ненасыщенные жирные кислоты с изменённой структурой, в которой связи с атомами водорода находятся на противоположных сторонах цепочки от связи атомов углерода.

В одном виде жира могут содержаться разные жирные кислоты: и насыщенные, и ненасыщенные, и трансжиры. Например, в сливочном масле содержится 34% мононенасыщенной олеиновой кислоты и 44,5% насыщенных (24% пальмитиновой, 11% миристиновой и 9,5% стеариновой) жирных кислот.

Если в продукте преобладают насыщенные жирные кислоты, он, как правило, сохраняет твёрдое состояние при комнатной температуре: сало, сливочное масло (исключение — рыбий и куриный жир). А если в нём больше ненасыщенных, продукт становится жидким (исключение — пальмовое, кокосовое и какао-масла).

Трансжиры в небольшом количестве содержатся в жирах животного происхождения: например, среди жиров в молочной продукции их 2–5%. А вот в растительных маслах, прошедших через гидрогенизацию — добавление водорода к двойной связи ненасыщенных жирных кислот, — трансжиров очень много. Например, в 100 граммах твёрдого маргарина содержится 14,5 грамма трансжиров от общего количества жирных кислот, а в 100 граммах сливочного масла — всего 7 граммов.

Основные источники трансжиров в питании: пироги, печенье, крекеры, маргарин, картошка фри, чипсы и попкорн.

### **Трансжиры не образуются в растительных маслах при жарке.**

Чтобы в негидрогенизированном растительном масле образовались трансжиры, оно должно использоваться много раз.

## Насыщенные жиры не так уж вредны

Исследование, в котором участвовали более 135 000 человек из 18 стран, показало, что с повышенной смертностью связано высокое потребление углеводов, а не жиров. Руководитель исследования Машид Дегхан (Mahshid Dehghan) отмечает: «Наши эксперименты не подтвердили существующие рекомендации по ограничению количества жира до 30% всех потребляемых калорий, а насыщенных жиров — до 10%».

Ограничение общего количества жиров не улучшает здоровье населения. Если жиры составляют 35% рациона, а углеводы — меньше 60%, риск возникновения ССЗ снижается.

Люди, чей рацион более чем на 60% состоит из углеводов, только выиграют, увеличив количество жиров.

При самом высоком потреблении жиров в сравнении с самым низким риск инсульта снижался на 18%, а смертность — на 30% (кроме смертности от ССЗ). Притом риск снижался при потреблении любых жиров: насыщенные снижали риск на 14%, мононенасыщенные — на 19%, а полиненасыщенные — на 20%. Более высокое потребление насыщенных жиров

снижало риск инсульта на 21%.

Исследователи отметили, что с потреблением насыщенных жиров повышается содержание «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности), но при этом растёт и содержание «хорошего». В итоге вреда для здоровья нет.

И это не единственное исследование, оправдывающее насыщенные жиры.

Научный обзор 2014 года также не обнаружил связи между потреблением насыщенных жиров и ССЗ.

Обзор питания в Голландии показал, что высокое потребление насыщенных жиров не повышает риск ишемической болезни сердца. Наоборот, риск немного снижался от употребления молочной продукции, включая масло, сыр и молоко, и повышался от замены жиров на животный белок и углеводы.

Анализ диетических предпочтений датчан также показал, что потребление насыщенных жиров не связано с риском ССЗ. Риск возрастал, только когда жиры заменяли на животный белок.

В недавнем норвежском исследовании людей посадили на высокожировую диету с употреблением сливочного масла, сметаны и растительных масел холодного отжима. Насыщенные жиры составляли около 50% от всего количества жиров. В результате у участников уменьшился вес и количество жира в организме, снизилось давление, уровень триглицеридов и сахара в крови.

Большинство здоровых людей хорошо переносят большое количество насыщенных жиров, если они получены из продуктов хорошего качества, а общее количество калорий не превышает норму. Они даже могут приносить пользу здоровью.

Оттар Нигард (Ottar Nygrd), руководитель исследования, профессор и кардиолог

## **Стоит ли менять насыщенные жиры на ненасыщенные**

Польза полиненасыщенных жиров доказана многочисленными исследованиями: они снижают риск ССЗ, защищают волосы от сухости и ломкости, а кожу — от старения, обеспечивают хорошее зрение и нужны для работы мозга.

Есть несколько исследований, подтверждающих пользу от замены насыщенных жиров на полиненасыщенные. Например, в анализе 2015 года сделали вывод, что замена насыщенных жиров на полиненасыщенные снижает риск ССЗ на 17%. В то же время замена насыщенных жиров на углеводы или белок не имела такого эффекта.

Ещё один обзор 2015 года показал, что при замене насыщенных жиров на углеводы из цельнозерновых продуктов, мононенасыщенные и полиненасыщенные кислоты риск ССЗ снижается на 8, 15 и 25% соответственно.

Однако полностью заменять насыщенные жиры полиненасыщенными не советуют даже строгие диетические гиды. Более того, некоторые насыщенные кислоты имеют доказанный положительный эффект. Например, бутановая кислота, содержащаяся в сливочном масле, сыре и сливках, является главным метаболитом кишечных бактерий, ключевым источником энергии для эпителиальных клеток кишечника, а также имеет противовоспалительный эффект.

## **Какие жиры вредны для здоровья**

В исследовании 2003 года обнаружили, что повышение уровня липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) связано именно с трансжирами.

Если заменить насыщенные жиры на трансжиры и углеводы из крахмалистых и сладких продуктов, риск ССЗ увеличивается на 1-5%.

В отличие от насыщенных жиров, трансжиры повышают риск смерти, ишемических приступов и развития диабета второго типа.

## **Сколько жиров можно есть без вреда для здоровья**

Подытожим всё вышесказанное.

Насыщенные жиры не вредны для здоровья, если не превышать дневную норму калорий и получать их из полезных источников: качественной молочной продукции, животных жиров. Если насыщенные жиры получены из полезных источников, можно превысить норму в 10% без последствий для здоровья сердечно-сосудистой системы (исключение: если у вас повышенный холестерин).

Если вы потребляете более 60% углеводов, пересмотрите своё питание: снизьте количество углеводов и добавьте больше жиров — до 35%, причём половина из них может быть насыщенными.

Добавьте в рацион больше полиненасыщенных жиров, включая незаменимые омега-3 и омега-6 из растительных масел, орехов и рыбы.

Нужно исключить трансжиры, которые в избытке содержатся в фастфуде и чипсах, покупной выпечке, печенье, крекерах и маргарине. Опасайтесь маргарина, внимательно читайте упаковки, чтобы не купить его вместо сливочного масла.