

ЖИРЫ

Составители: Урмели Йоост, RN, Msc; Маарья Рандвяли, RN, клиническое сестринство

«Липиды – это нерастворимые в воде, как минимум, двухкомпонентные (спирт и жирная кислота) соединения (эфиры) (1).

Липиды – это общее понятие, в которое входят (1,2):

- простые липиды (триглицериды);
- сложные липиды;
- холестерин и циклические липиды.

Понятие «жиры» применяется в отношении простых липидов (триглицеридов). 1 г жира дает 9,3 ккал (38,9 кДж) энергии (1). Пищевые жиры состоят из следующих жирных кислот (2):

- Насыщенные жирные кислоты;
- Мононенасыщенные жирные кислоты;
- Полиненасыщенные жирные кислоты.

Насыщенные жирные кислоты получают преимущественно из жиров животного происхождения, и при комнатной температуре они, как правило, твердые (2).

Мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты получают преимущественно из жиров растительного происхождения, и при комнатной температуре они, как правило, жидкие (2).

Трансжирные кислоты в природе встречаются в продуктах в небольших количествах. Большая часть потребления трансжирных кислот обусловлена трансжирами, полученными в результате гидрогенизации промышленно обработанных полиненасыщенных жирных кислот. Было замечено, что получаемые таким способом трансжирные кислоты могут способствовать развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы (1,3).

Таблица 1. Источники жиров и их возможное влияние на человеческий организм (2,3).

Тип жира	Основные источники	Влияние на уровень холестерина	Влияние на риск сердечно-сосудистых заболеваний
Насыщенные жирные кислоты	Красное мясо, молочные продукты, пальмовое и кокосовое масла, сливочное масло, кондитерские изделия и пр.	↑ уровня общего холестерина	Чрезмерное потребление может повысить СС риск
Мононенасыщенные жирные кислоты	В основном, растительные источники, такие как оливковое масло, орехи, авокадо и пр.	↓ LDL холестерин ↓ триглицериды	Вероятно, связи нет
Омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты	Семена подсолнечника, орехи, соевые бобы, кукуруза и изготовленные из них масла и пр.	↓ LDL холестерин ↓ HDL холестерин ↓ триглицериды	Неизвестно
Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты	Морепродукты, особенно жирная рыба (например, лосось, сельдь, форель), рапсовые семена, семена льна, а также изготовленные из них масла и пр.	↓ LDL холестерин ↓ триглицериды	Могут снизить риск
Трансжирные кислоты (промышленно обработанные)	Маргарин, блюда во фритюре, определенные жиры для жарки и для выпечки и пр.	↑ LDL холестерин ↓ HDL холестерин	Чрезмерное потребление может повысить СС риск

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Zilmer M, Kokassaar U, Lill A. Normaalne söömine. Teejuht ja abimees eluks nüüdisaja globaalsel infoprügimäel. Tallinn: Avita; 2015.
2. Rasvad sh rasvhapped ja kolesterool [Internet]. toitumine.ee. [tsiteeritud 29. august 2016]. Available at: <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/rasvad-sh-rasvhapped-ja-kolesterool>
3. Mozaffarian D. Dietary fat. UpToDate. 2016.

www.diabeedispetsialistid.ee