

Полезные и вредные жирные продукты

Жиры необходимы организму, они входят в состав оболочек клеток всех органов и тканей, участвуют в образовании гормонов, являются источником энергии, поддерживают хорошее состояние кожи, волос.

Но, как говорится, жиры жирам рознь. Не все из них полезны, а даже вредны для здоровья. Поэтому расскажем о 8 наиболее распространенных продуктах, содержащих вредные жиры, и предложим заменить их полезными жирными продуктами.

1. Сливочное масло

Это – всеми любимый и очень калорийный продукт. Несмотря на прекрасные насыщающие свойства и содержание витаминов А и Е, в сливочном масле содержатся вредные насыщенные жирные кислоты, которые способствуют образованию «плохого» холестерина и развитию атеросклероза. Поэтому потребление масла следует ограничить до 20 г в день, а пожилым людям и вовсе от него воздержаться.

Сливочное масло также содержится в таких продуктах, как попкорн, панкейки, белые булочки, пирожные, торты, песочное печенье.

Рекомендуем заменить его мякотью авокадо, которое прекрасно подойдет и для бутербродов, и для салатов, и для десерта. Несмотря на то, что авокадо – самый жирный из всех растительных продуктов, он содержит полезные жиры с полиненасыщенными жирными кислотами. Они препятствуют развитию атеросклероза, и в то же время хорошо насыщают, а также содержат витамины и минералы, биоактивные вещества, укрепляющие иммунитет.



Масло



Авокадо

2. Колбасные изделия

Все колбасные изделия, в том числе любимая всеми салями, могут содержать субпродукты, муку, сою, консерванты и трансжиры. Качественный продукт содержит только мясо, сало и специи, но теперь это – большая редкость. Поэтому не стоит увлекаться такими продуктами, а позволять их себе лишь иногда, к примеру, в качестве праздничной закуски.

А вот семга – прекрасная альтернатива колбасам. В ней высоко содержание полноценного белка, минеральных солей, а главное – много жирных кислот типа Омега. Они улучшают обмен, оздоравливают организм, препятствуют развитию атеросклероза и отложению подкожного жира.



Салями



Семга

3. Бекон, копченое сало

Кто не любит полакомиться бутербродом с аппетитным беконом, съесть хороший кусочек копченого сала? Однако, не смотря на заманчивые вкусовые качества этих продуктов и способность быстро утолять голод, они отнюдь не полезны, а даже опасны для здоровья. Они содержат вредные насыщенные жиры, приводящие к заболеванию сосудов и ожирению, а вещества, образовавшиеся при копчении, являются токсинами, среди них есть и канцерогены.

Совсем другое дело – яйца. В них также много жира, но он не является вредным для организма. Более того, в яйцах есть холин, не дающий избытку жира накапливаться. В белке содержатся все необходимые аминокислоты, в том числе незаменимые. Высоко содержание витаминов А и Е, микроэлементов и других биологически активных веществ. Но вот с беконом яичницу сочетать не рекомендуется.



4. Попкорн

Любимая детьми и взрослыми воздушная кукуруза, как выяснилось в результате исследований, совсем не полезный для здоровья продукт. Она очень калорийна: всего 200 г продукта, съеденного за просмотром фильма, превращается в организме в 1,5 тысячи калорий. В ее составе много сахара или соли, а также вредные для здоровья жиры, ароматизаторы, усилители вкуса. Ничего хорошего они не принесут здоровью.

Другое дело – орехи: миндаль, фундук, грецкие и другие, и даже семечки (подсолнечные, тыквенные). Они помогают насытиться, и в то же время не столь калорийны. Более того, все они содержат клетчатку, антиоксиданты, очищающие организм, полезные жирные кислоты типа Омега, витамины А, Е. Небольшая горсть или пакетик орехов, съеденные за день, принесут большую пользу здоровью. Избегайте покупать подсолненные или подслащенные орехи, отдайте предпочтение натуральным.



Попкорн



Орехи

5. Сметана

Один из самых любимых молочных продуктов – сметана, по сути это – те же сливки после брожения. Ее едят в чистом виде, в салатах, она входит в состав муссов и кремов, тортов и пирожных. За отменными вкусовыми качествами скрывается высокая калорийность из-за рекордного содержания жиров, и среди любителей сметаны вряд ли можно найти стройняшек. Но этот продукт есть можно с ограничениями – не более 2-3 ложек в день при невысокой жирности (12%).

Диетологи рекомендуют заменить сметану натуральным йогуртом. Это – полезнейший кисломолочный продукт с полным набором белка, витаминов и пробиотиков, а калорийность его невысока. Он прекрасно подходит для салатов, фруктовых смесей вместо сметаны.



Сметана



Йогурт

6. Подсолнечное масло

Ни в коей мере не хотим умалять заслуги самого распространенного в нашей отечественной кулинарии подсолнечного масла. Но жизнь меняется, сегодня ассортимент масел пополнился, и он доступен. Среди них первенство держит оливковое, затем льняное, рапсовое, кунжутное и другие полезные масла.

Диетологи рекомендуют заменить подсолнечное масло оливковым. Их калорийность примерно одинакова, однако в оливковом масле содержится больше полезных Омега-кислот, витамина Е, антиоксидантов. К сожалению, оно не всем по вкусу. Тогда подсолнечное масло следует употреблять в сыром виде только нерафинированное, с его специфическим ароматом, а для жарки, наоборот, применять только рафинированное.



**Подсолнечное
масло**



**Оливковое
масло**

7. Сливки

Нежный и привлекательный вкус сливок по сути коварен, потому, что их калорийность слишком высока, а входящие в состав жиры способствуют к накоплению в сосудах холестерина и образованию подкожных жировых отложений. Сливки рекомендуется позволять себе лишь иногда в качестве лакомства, например, с кофе или фруктами.

Прекрасная альтернатива сливкам – сыр, с таким же изысканным вкусом, но гораздо более полезный для здоровья продукт. Отличается высоким содержанием белка и жирных кислот, пробиотиков, ферментов, кальция, витаминов. И, несмотря на калорийность, не

способствует ожирению по той причине, что много его не съешь. Даже небольшой кусочек сыра быстро дает насыщение. Наиболее полезными считаются моцарелла, брынза, фета, а также соевый сыр тофу.



Сливки



Сыр

8. Свинина

Любителям жирного мяса следует свинине предпочесть баранину, и вот почему. Свинина чересчур питательна и калорийна, она хуже усваивается и способствует развитию ожирения, потому что избыток насыщенных жирных кислот образуют в организме «жировые запасы».

Баранина также отличается высокой жирностью и калорийностью, но в ней высоко содержание лецитина, который нормализует обмен холестерина. К тому же нежирную баранину подобрать легче, чем найти нежирную свинину. А если мясо баранины не молодое, то в нем легко найти и срезать жир, он всегда видимый, в отличие от свиного жира.

Ну а тем, кому не по вкусу аромат баранины, лучше употреблять мясо кролика, индейки или молодой нежирной курицы. Эти продукты очень сытные, богаты всеми необходимыми аминокислотами, и в то же время содержание жира в них невысоко. Что касается говядины, то ее также следует употреблять без жира.



Свинина



Баранина

Прислушайтесь к этим простым рекомендациям диетологов и берегите здоровье, если оно вам дорого.