

Насыщенные жиры

Насыщенные жиры представляют собой жиры, молекулы которых перенасыщены водородом. Главное отличие

насыщенных жиров от ненасыщенных заключается в том, что первые остаются твердыми при нормальной

температуре. К насыщенным жирам можно отнести:

Маргарин

Животные жиры (например, сливочное масло, нутряной жир, сыр, почечный жир и белый жир на мясных

продуктах)

Растительные жиры тропического происхождения (например, кокосовое и пальмовое масло)

Насыщенные жиры в ежедневном питании

Насыщенные жиры самые простые по строению и наиболее вредные для здоровья.

Насыщенные жиры имеют

свойство соединяться в крови с кислотами и образовывать жировые соединения сферической формы.

Кроме того, они легко откладываются в жировых клетках и вызывают сужение просвета артерии. А это

чревато такими неприятными заболеваниями, как инсульт, инфаркт и прочие. Если вы следуете диетам

и пытаетесь избавиться от лишнего веса, то потребление насыщенных жиров может оказаться для вас

губительным. Ведь они принимают твердое состояние внутри вашего тела, замедляют процесс обмена,

не позволяют сжигать ненужные калории. Ежедневное употребление насыщенных жиров приводит к

заболеваниям сердечнососудистой системы, ожирению и всем сопутствующим проблемам. Рекомендуется

для здоровья не превышать процент насыщенных жиров более 7% от всех употребляемых калорий.

Продукты, содержащие насыщенные жиры

Жирное мясо

Шоколад

Кондитерские изделия

Фастфуд

Молоко и продукты из молока

Разумеется, молочные и мясные продукты крайне важны для организма человека, тем не менее, лучше

отдать предпочтение продуктам, в которых нет такого обильного количества насыщенных жиров.

Примечание

Не каждый жир вреден для организма и здоровья человека, некоторые жиры даже укрепляют его,

борются с излишним весом. Не только культурист, но и каждый человек должен потреблять

растительные масла, не менее 2 г Омега-3, рыбий жир и другие. Помните, что в рационе здорового

Насыщенные жиры
человека присутствует не менее 10% жиров от общего числа потребляемых продуктов.