

# ЖИРЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

## Определение и состав

**Жиры** – это группа органических соединений, которые относятся к макронутриентам, выполняют жизненно необходимые функции (см. ниже) и бывают насыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные жирные кислоты, трансжиры.

### Потребность:

- дети (от 1 года до 18 лет) – от 25 до 97 г/сут.;
- взрослые (от 18 лет) – от 60 до 154 г/сут.

## Функции

- **Энергетическая** – являются важным источником энергии (1 г жира – 9 ккал).
- **Гормональная** – служат поставщиками гормонов и витаминов (А, Д, Е, К).
- **Пластическая** – являются структурной частью всех клеточных мембран и тканей.
- **Защитная** – подкожный жировой слой предохраняет от охлаждения и травм.
- **Вкусовая** – улучшают вкус пищи.
- **Питательная** – вызывают чувство длительного насыщения (ощущение сытости).

## Патологии

**При недостатке:** деменция, аменорея, задержка полового развития, бесплодие, менопауза, ожирение, кровотечения, замедление роста, снижение веса, сухость кожи и экзема.

**При избытке:** атеросклероз, сахарный диабет, цирроз, сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт), желчекаменная болезнь.

## Особенности употребления

- Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии.
- Количество трансжиров необходимо снизить до 1%, а насыщенных жиров до 10%.
- В питании рекомендуется употреблять ненасыщенные жиры (рыба, авокадо, орехи, масла).



В рамках **Школы здоровья «Рациональное питание»**, которая проходит в ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», слушатели могут более подробно ознакомиться с вопросами пользы и вреда жиров.

Более подробно о пользе и вреде жиров можно узнать на сайте Всемирной организации здравоохранения в разделе «Здоровое питание».



### ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 8 (3822) 65-02-16  
(предварительная запись обязательна),  
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе **«Будь здоров, Томск!»**



Автор: доктор медицинских наук, врач-диетолог Матвеева М.В.