

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

**Незаменимые ОМЕГА-3  
для вашего здоровья**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Исцеляющие жирные кислоты.  
Незаменимые омега-3, -6,  
-9 для вашего здоровья**

«Центрполиграф»

2022

УДК 616.1  
ББК 53.59

**Константинов Ю.**

Исцеляющие жирные кислоты. Незаменимые омега-3, -6, -9 для  
вашего здоровья / Ю. Константинов — «Центрполиграф»,  
2022 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-09883-2

Нас учили, что есть жирное вредно. И это в общем-то правильно, но не совсем... Как выяснилось, бесхолестериновая диета – это плохо, а ненасыщенные жиры очень даже полезны. Просто надо знать, что в каких продуктах содержится и сколько их употреблять. Эти знания помогут придерживаться правильного питания и здорового образа жизни. И если все слышали про вред холестерина, то отнюдь не все знают, что регулировать его уровень можно не только пожизненным приёмом таблеток или суровым ограничением животных жиров, но и некоторыми продуктами. Также многие слышали, что есть такие «ненасыщенные жирные кислоты», но вот что конкретно они делают, чем полезны и где их искать – затруднятся с ответом. А ведь они содержатся в самых простых и распространённых продуктах. Омега-3, -6, -9 кислоты выполняют в организме целый ряд функций: уменьшают риск тромбозов, разжижая кровь, снижают уровень «плохого» холестерина, расширяют сосуды, повышают устойчивость к стрессам, уменьшают воспалительные реакции, делают кожу чистой и нежной. Читайте в этой книге всё о пользе жирных кислот для вашего здоровья и красоты. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 616.1  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-09883-2

© Константинов Ю., 2022

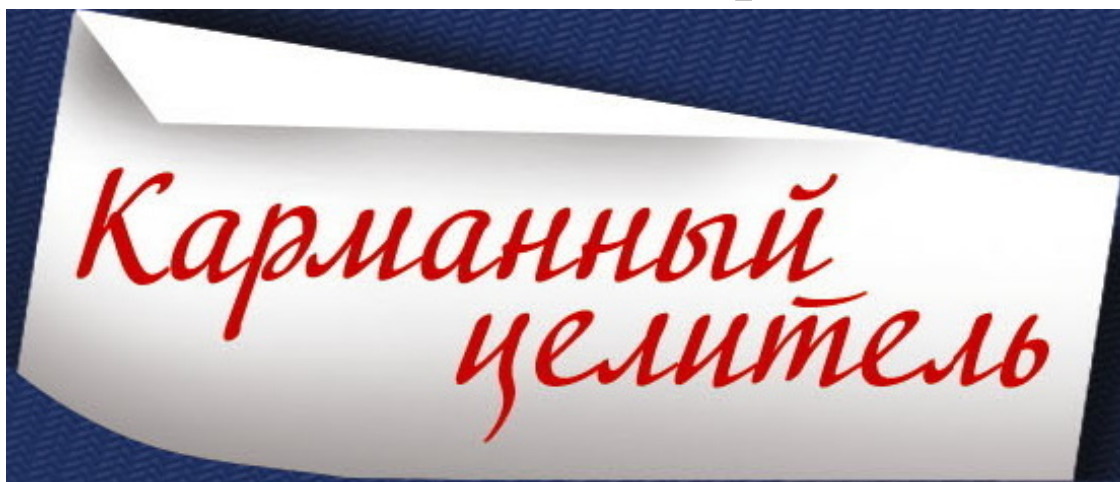
© Центрполиграф, 2022

## Содержание

Предисловие	7
Жиры, общие сведения	8
Холестерин и атеросклероз	10
Профилактика атеросклероза	11
Продукты, контролирующие уровень холестерина	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16



**Юрий Константинов**  
**Исцеляющие жирные кислоты.**  
**Незаменимые омега-3, -6,**  
**-9 для вашего здоровья**



© Константинов Ю., 2022

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2022

© «Центрполиграф», 2022

## Предисловие

При слове «жиры» применительно к пище все сразу вспоминают про их вредность. Нам долго и упорно рассказывали, что будет, если постоянно есть жирное. И в общем правильно рассказывали. Но не всё. И бесхолестериновая диета вредна, как выяснилось, и ненасыщенные жиры очень даже полезны. Просто надо знать, где что находится и в каких количествах продукты лучше употреблять.

Можно с уверенностью сказать, что нет человека, который бы не задумывался время от времени о том, правильно ли он питается. Нет человека, который бы не решал время от времени, что пора либо сесть на диету, либо ограничить употребление продуктов, которые ему бесполезны. И практически всегда эти размышления так и остаются размышлениями, не претворяясь в реальную жизнь. Потому что вредно, конечно и без сомнения, но вкусно же!

Но не зря говорят, что главное сокровище – это информация. Если знать, зачем и почему, что и как действует, какое имеет влияние на питание, то придерживаться здорового образа жизни и полезного режима питания будет проще.

И если все знают про вред холестерина, то отнюдь не все знают, что регулировать его уровень можно не только пожизненным приёмом таблеток из группы статинов или суровым ограничением животных жиров, но и некоторыми продуктами.

И тоже многие люди слышали, что есть такие «ненасыщенные жирные кислоты», но вот что конкретно они делают, чем полезны, и где их искать – затруднятся с ответом. А ведь они содержатся в самых простых и распространённых продуктах.

Вот обо всём этом и будет рассказано ниже.

## Жиры, общие сведения

Жиры в питании человека – это ценный источник энергии. При сгорании 1 г жиров в организме образуется 9 ккал. Поступившие и не использованные для жизнедеятельности жиры откладываются в жировой ткани и по мере необходимости используются организмом в качестве источника энергии.

Жиры могут не только поступать с пищей, но и синтезироваться прямо в организме человека из промежуточных продуктов белкового обмена и из углеводов. Но такой жир, в отличие от жиров пищевых продуктов, содержит только насыщенные жирные кислоты (в основном синтезируется пальмитиновая кислота). В состав же пищевых жиров входят и высоконенасыщенные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме и относятся к незаменимым. Их называют ещё по-линенасыщенными или эссенциальными.

Холестерин – это жир, необходимый для строительства клеток, некоторых гормонов и желчных кислот. Без него организм не может полноценно функционировать, но его избыток может оказывать противоположное, негативное действие. Большая часть холестерина образуется в печени, а меньшая – поступает с пищей. Жиры в целом и холестерин в частности не растворяются в крови. Поэтому для их транспортировки маленькие шарики холестерина окружаются слоем белка, в результате чего формируются холестериново-белковые комплексы (липопротеиды). Самыми важными формами холестерина являются холестерин липопротеидов низкой плотности и холестерин липопротеидов высокой плотности, находящиеся в равновесии друг с другом. Липопротеиды низкой плотности транспортируют холестерин в различные части человеческого тела, а по пути холестерин может откладываться в стенке артериальных сосудов, что может быть причиной их уплотнения и сужения (атеросклероза). Поэтому холестерин липопротеидов низкой плотности называют «плохим». Липопротеиды высокой плотности переносят избыток холестерина в печень, откуда он попадает в кишечник и покидает организм. В связи с этим холестерин липопротеидов высокой плотности называют «хорошим».

Дислипидемия – нарушение равновесия в крови циркулирующих жировых частиц в сторону так называемого «плохого» холестерина, повинного в развитии атеросклероза при снижении «хорошего», и связанных с ним осложнений (инсульта, инфаркта миокарда, поражения артерий ног и других).

Холестерин нормализует проницаемость мембран клеточных оболочек, участвует в синтезе витамина D, половых гормонов и некоторых гормонов надпочечников. Часть холестерина распадается и выводится из организма с желчью и салными железами.

В основном холестерин (до 2 г в сутки) синтезируется в организме из белков, жиров и углеводов, и лишь 0,3–0,5 г поступает с пищевыми продуктами. Установлено, что холестерин, синтезируемый в организме, лучше растворяется и менее опасен для здоровья человека, чем пищевой.

Развитие атеросклероза предупреждает лецитин. Он снижает содержание холестерина в сыворотке крови, связывая его и нарушая процесс его отложения. Лецитин содержится: в яичном желтке – 9,0, печени – 2,9, молочном жире – 1,4 %. Наиболее богаты им растительные жиры, но в рафинированных растительных жирах содержание его значительно снижается.

Жиры содержат также жирорастворимые витамины А, D, Е, К.

Пищевые жиры поступают в организм человека в свободном виде или с продуктами (мясо, рыба, молоко, молочные продукты). Так называемые тугоплавкие жиры – бараний, свиной, говяжий, в состав которых входят насыщенные жирные кислоты, имеют более высокую температуру плавления, хуже усваиваются организмом. Легче усваивается и обладает хорошими вкусовыми качествами сливочное масло, которое содержит витамины А и D.



Общее количество жиров в питании должно составлять около 100 г в сутки, в том числе 30 г растительных. Эту норму рекомендуется увеличивать при очень тяжёлом физическом труде и ограничивать при атеросклерозе, заболеваниях печени, поджелудочной железы, кишечника.

Суточная потребность в жирах взрослого человека составляет 1,5 г, а пожилого человека 1 г на 1 кг массы тела.

Большое значение имеет способ кулинарной обработки и хранения жиров. Растительные жиры предпочтительнее употреблять в натуральном виде, добавляя их в салаты, винегреты и т. п. При жарении в них резко уменьшается количество высоконенасыщенных жирных кислот и лецитина. Ценность их также снижается при длительном хранении в металлической и открытой посуде, на свету, в теплом месте. Поэтому растительное масло, как и сливочное, лучше хранить в холодильнике.

## Холестерин и атеросклероз

Раньше атеросклероз поражал людей пожилого и старческого возраста, но в последнее время это заболевание начинает развиваться все раньше. В обиходе существует два неправильных мнения об атеросклерозе: одно у молодых людей, что атеросклероз – это заболевание пожилых и рано думать о профилактике. Другое мнение у пожилых, что атеросклероз – естественный процесс и сопротивляться ему бесполезно. И то и другое мнения ошибочны.

В организме человека кровь циркулирует по сосудам. Кровь, оттекая от сердца по крупным кровеносным сосудам к органам и тканям (мозг, сердце, почки, печень, лёгкие, мышцы и пр.), доставляется по более мелким сосудам. От органов кровь оттекает по венам (более мелкие сосуды) и венам (более крупные). Венозная кровь направляется в лёгкие, где она обогащается кислородом и вновь поступает в сердце, и уже по самой крупной артерии – аорте направляется к органам и тканям. В кровеносных сосудах разного диаметра давление крови разное. Самое большое давление в аорте, а самое маленькое – в капиллярах, где происходит обмен кислородом, углекислым газом и другими продуктами обмена между артериальной кровью и органами (или тканями). В зависимости от давления в том или ином отделе кровеносной системы строение стенки артерии будет разным. Самая прочная – стенка аорты, которая может выдерживать большое давление. Чем дальше от аорты течёт кровь, чем меньше диаметр сосуда, тем тоньше стенка сосуда.

Некоторое время назад считалось, что весь холестерин вреден, даже разрабатывались диеты с полным отсутствием холестерина. Но потом, путём наблюдения за людьми, находящимися на бесхолестериновой диете, было установлено, что все хорошо в меру. Полное отсутствие холестерина так же вредно для организма, как и его избыток. Ведь холестерин нормализует проницаемость мембран клеточных оболочек, участвует в синтезе витамина D, половых гормонов и некоторых гормонов надпочечников. Если его не будет в организме, то наступает нарушение гормонального фона, нарушение клеточного обмена, ведущее к различным заболеваниям.

Если же в крови накапливается избыток холестерина, то он, поступая в стенку сосуда, проникает под внутреннюю оболочку сосуда. Поскольку в норме его здесь быть не должно, к этому месту устремляются макрофаги – клетки крови, которые хотят уничтожить холестерин. Когда холестерина слишком много, макрофаги не в состоянии уничтожить все его запасы. И тогда в сосудистой стенке развивается воспалительный процесс. Вокруг холестерина с макрофагами разрастается соединительная (рубцовая) ткань и образуется атеросклеротическая бляшка. Она суживает просвет сосуда и затрудняет ток крови по нему.

Холестериновые бляшки бывают разными. Самые опасные из них – злокачественные – с большим холестериновым ядром и тонкой шапочкой (покрышкой) из соединительной ткани. Такая шапочка легко разрывается, бляшка вскрывается, как нарыв, в просвет сосуда выкрашивается его содержимое. А на месте трещины формируется кровяной сгусток – тромб. Если ему ничего не мешает, тромб очень быстро растёт, пока не закроет весь просвет артерии. Тогда кровоток по ней прекращается и развивается инфаркт того органа, который кровоснабжает эта артерия (если сердца – инфаркт миокарда, мозга – ишемический инсульт, кишечника – инфаркт кишечника и пр.).

Ещё советские учёные: академики Н. Н. Аничков, А. Л. Мясников, Н. С. Молчанов и другие установили, что атеросклеротические поражения сосудов в ранние периоды заболевания обратимы, то есть поддаются лечению. И этой возможностью следует воспользоваться, чтобы улучшить свою жизнь!

## Профилактика атеросклероза

Поскольку основной причиной повышения в крови холестерина вообще и холестерина липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина) в частности является избыточное потребление продуктов животного происхождения, то и профилактика складывается из изменения режима питания.

Холестерин содержится в продуктах животного происхождения: мясе, молоке и продуктах его переработки, в том числе и в сырах. Особенно много холестерина в желтках яиц, а также внутренних органах животных (печени, почках, лёгких, мозге). Поэтому в питании ограничивают общее количество жиров и холестерина и заменяют насыщенные жиры на ненасыщенные.

Однако совсем отказываться от яиц не следует, поскольку в яичных желтках холестерин содержится в наиболее рациональной пропорции с лецитином, который улучшает обмен холестерина и предупреждает развитие атеросклероза.

Ненасыщенные жиры содержатся в продуктах растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное, оливковое, масло из бобов сои). Много ненасыщенных жиров в рыбе.

Хорошим заменителем продуктов, содержащих насыщенные жиры, является пища, богатая сложными углеводами (крахмалом, пищевыми волокнами). Сложных углеводов (крахмала) много в макаронных изделиях, различных сортах хлеба, крупах, сушёных бобах и горохе. Тем, кто боится употреблять больше углеводов, опасаясь увеличения веса, следует помнить, что при «сгорании» в организме 1 г углеводов выделяется только 4 килокалории, в то время как из съеденного 1 г жира – 9 килокалорий.

Надо вводить в рацион как можно больше фруктов и овощей. Они являются не только источником волокон и заменителем пищи, содержащей много жира и холестерина, но и источником витаминов С, Е, А, многих других витаминов и минеральных веществ.

Очень полезны орехи. В них много калорий, но доказано, что если человек получает 20 % калорийности рациона из орехов, «вредный» холестерин понижается через 4 недели больше чем на 10 %.

Включение в пищу лосося и авокадо понижает общий уровень холестерина на 3–8 %, а уровень «вредного» холестерина на 5—13 %.

При употреблении мяса следует выбирать нежирные куски и, кроме того, нужно срезать и выбрасывать весь имеющийся на мясе жир. Предпочтительно использовать мясо птицы (но не уток и гусей), причём с птицы следует снимать кожу и тоже срезать видимый жир. После приготовления бульонов, супов из мяса или птицы, при тушении мяса снимают и выбрасывают плавающий на поверхности жир. Для этого рекомендуется готовый продукт немного охладить, чтобы жир поднялся на поверхность.

Лучше избегать колбас, сарделек и сосисок, в которых колоссальное количество тугоплавких жиров (даже в самой «постной» колбасе), кроме того, ещё много соли.

Однако нельзя забывать, что нежирное мясо (говядина) – источник не только белка, но и железа, поэтому не надо стремиться резко ограничивать потребление нежирного мяса. Нужно как можно чаще включать в своё питание вместо мясных рыбные блюда. Их должно быть не менее двух в неделю, а лучше делать полностью «рыбные» дни. Общее количество мяса (обязательно нежирного), включая мясо птицы и рыбы, должно быть около 170 г в день для «здорового» человека с высоким холестерином и 140 г в день для больного ишемической болезнью сердца.

Необходимо избегать употребления всех жирных молочных продуктов (лучше брать молоко и кефир с как можно меньшей жирностью), ограничить сметану, сливки, твёрдые сыры. Однако сметана и сливки содержат много лецитина по сравнению со сливочным маслом, поэтому им следует отдать предпочтение перед маслом.

При возможности не следует употреблять продукты из цельного и жирного молока (творог, кефир, простокваша, мороженое и т. д.), оказывая предпочтение нежирным и обезжиренным. Маложирное и снятое молоко и продукты, приготовленные из них (сыр, творог и др.), содержат столько же белка, кальция и фосфора, как и жирное.

Лучше вообще воздержаться употребления сливочного масла, а при приготовлении пищи пользоваться только растительными маслами (подсолнечным, рапсовым, оливковым). В качестве заменителя сливочного масла можно использовать и различные мягкие маргарины, в составе которых содержатся ненасыщенные жиры. Их минимальное содержание должно составлять 75 %.

Однако растительные масла и другие продукты, содержащие преимущественно ненасыщенные жиры, должны употребляться в умеренных количествах из-за их высокой калорийности. Овощи, мясо и рыбу лучше тушить или варить, а не жарить. Употребление яиц ограничивают до двух в неделю, а лучше использовать яичные белки (например, в виде белковых омлетов или в салаты).

Допустимы ли отступления от диеты? Нарушения диеты в гостях или в связи с какими-то событиями допустимы. Необходимо только в последующие дни ограничить рацион, скомпенсировав лишнее количество жиров и калорий.

Некоторые люди для того чтобы быстрее добиться цели, используют очень строгие диеты с резким ограничением жиров. Такие диеты, как правило, приводят к несбалансированности питания, к потерям минералов, витаминов, необходимых аминокислот, важных для жизнедеятельности организма жирных кислот и многих других веществ, и по этой причине не могут применяться длительно.

### ***Содержание холестерина в основных продуктах питания***

<b>Готовые продукты</b>	<b>Количество</b>	<b>Холестерин (мг)</b>
Мозги	100 г	2000
Почки	100 г	1126
Печень	100 г	438
Куриный желудок	100 г	212
Крабы, кальмары	100 г	150
Баранина вареная	100 г	98
Консервы рыбные в собственном соку	100 г	95
Рыбная икра (красная, черная)	100 г	95
Говядина вареная	100 г	94
Сыр жирный 50%	100 г	92
Куры, темное мясо (ножка, спинка)	100 г	91
Мясо птицы (гусь, утка)	100 г	91
Кролик вареный	100 г	90
Колбаса сырокопченая	100 г	90
Язык	100 г	90
Рыба средней жирности - морской окунь, сом, карп, сельдь, осетр	100 г	88
Свинина постная вареная	100 г	88
Шпик, корейка, грудинка	100 г	80

Куры, белое мясо (грудка)	100 г	80
Сырок творожный	100 г	71
Сыр плавленый и соленые сыры (брынза и др.)	100 г	68
Креветки	100 г	65
Колбаса вареная	100 г	60
Творог жирный 18 %	100 г	57
Мороженое пломбир	100 г	47
Мороженое сливочное	100 г	35
Творог 9%	100 г	32
Мороженое молочное	100 г	14
Творог обезжиренный	100 г	9
Яйцо (желток)	1 шт.	202
Сосиски	1 шт.	32
Молоко 6 %, ряженка	1 стакан	47
Молоко 3 %, кефир 3 %	1 стакан	29
Кефир 1 %, молоко 1 %	1 стакан	6
Кефир обезжиренный, молоко обезжиренное	1 стакан	2
Сметана 30 %	1 стакан	182
Сметана 20 %	1 стакан	126
Масло сливочное	1 ч. л.	12
Майонез	1 ч. л.	5
Сметана 30 %	1 ч. л.	5
Молоко сгущённое	1 ч. л.	2



## Продукты, контролирующие уровень холестерина

Для снижения уровня холестерина в крови врач обычно прописывает лекарственные препараты. Однако в помощь им (и для снижения дозировки в том числе, т. к. у всех лекарств есть многочисленные побочные действия) можно использовать продукты питания, которые обладают этим же эффектом.

**Ниацин (никотиновая кислота, витамин РР)** участвует во многих окислительных процессах в тканях организма. Никотиновая кислота подавляет синтез холестерина в печени.

Суточная потребность человека в витамине РР составляет от 15 до 25 мг. Терапевтический эффект также включает избавление от дисбактериоза и очищение печени.

Важнейшими пищевыми источниками витамина РР служат крупы, хлеб из муки грубого помола, бобовые, субпродукты (печень, почки, сердце), мясо, рыба, а также некоторые овощи (морковь, картофель) и даже листья чая. Очень высоко содержание никотиновой кислоты в дрожжах, сушёных грибах. Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание никотиновой кислоты в продуктах. Тепловая обработка, особенно излишне длительная варка и повторное жарение, снижают содержание витамина на 15–20 и более процентов по сравнению с его содержанием в сырых продуктах.

В свиной печени содержится 30 мг витамина РР на 100 г продукта, в говяжьей – 23 мг на 100 г. Арахис вместе с шелухой содержат 17 мг на 100 г. очищенный – примерно 15 мг. Отварная или запечённая картофелина среднего размера с кожурой имеет 3 мг ниацина, очищенная—2 мг. В 100 г моркови его 1,25 мг, в помидорах до 8 мг; В ликом рисе концентрация этого витамина достигает 6 мг в 100 г продукта. В чечевице 2 мг, в булгуре 7 мг, в ячмене 9 мг, а в пшеничной и гречневой муке 7,5 мг.

Много ниацина в палтусе, лососе и тунце. Например, жёлтый тунец содержит ниацина до 20 мг в 100 г. В говядине и курице его по 15 мг, в индейке 10 мг, а в утке 11 мг. Но утиное мясо не рекомендуется людям с повышенным содержанием холестерина из-за его жирности.

Лечебные дозы никотиновой кислоты гораздо выше, но их уже должен назначать врач.

Бета-гликаны, получаемые из зёрен или из морской водоросли ламинарии, – полисахариды, которые улучшают защитные силы организма и обладают свойствами повышать иммунитет. 1–3 порции овсянки в день за 6 недель существенно снижают общий холестерин и «плохой» холестерин.

**Омега-3.** Полезные жирные кислоты (ненасыщенные) делятся на три класса жиров: омега-3, омега-6, омега-9. Наиболее важными из полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) являются незаменимые жирные кислоты линолевая и альфа-линоленовая. Они не синтезируются в организме и должны поступать с пищей. ПНЖК укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают уровень холестерина и триглицеридов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.