

РЫБИЙ ЖИР В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Правильное питание - одна из важных частей здорового образа жизни. Достаточно ли соблюдать нормы калорийности, чтобы забыть о болезнях? Определённо нет, ведь в пище содержится большое количество веществ с самым разным механизмом действия, а не только белки, жиры, углеводы и витамины. Об одном из важных компонентов пищи, а именно - полиненасыщенных жирных кислотах (ПНЖК), и пойдёт речь в статье.

Прежде всего, в отличие от насыщенных жирных кислот (которые производятся из сливочного масла, свиного сала, кондитерских изделий) полиненасыщенные жирные кислоты не используются нашим организмом как источник энергии. Вместо этого они управляют функциями нашего организма! Какими? Самыми разными: регулируют тонус сосудов и артериальное давление, чувствительность к инсулину и усвоение глюкозы крови, уровень холестерина крови, воспалительные процессы... А кроме того, входят в состав клеточных стенок и особенно много их в нервной ткани.

Выходит все полиненасыщенные жирные кислоты полезны? Да, но с одной оговоркой. На самом деле среди этих веществ выделяют омега-6 и омега-3 подклассы с противоположными свойствами. Присутствие в питании и тех, и других обязательно, но в определённом соотношении.

Какие же продукты содержат эти самые омега-6 и омега-3? С первыми проще. Производство омега-6 ПНЖК осуществляется из растительных масел - подсолнечного, оливкового, а также масличных культур - семечки подсолнечника, орехи. В небольшом количестве они поступают с фасолью, шпинатом, цветной капустой, тыквой и другими растительными культурами. Т.к. подсолнечное масло очень распространённый ингредиент в современном питании, недостаток омега-6 кислот встречается довольно редко.

Для получения полиненасыщенных жирных кислот подкласса омега-3 используются различные сорта жирных рыб - скумбрия, форель, лосось, палтус, а также красная и чёрная икра. В меньшем количестве они содержатся в льняном масле, рапсовом и масле из зародышей пшеницы. И, разумеется, в незаслуженно забытом с советских времён - рыбьем жире.

Рыбий жир представляет собой концентрат полиненасыщенных жирных кислот, в особенности ценных омега-3. Изготавливается двумя путями:

- 1-из печени трески (Cod liver oil)
- 2-из мяса жирных пород рыб (Fish oil)

В связи с особенностями технологии производства разница в цене может быть значительной. Жир из печени рыб намного дешевле, а вот из мяса его получить сложнее и дороже, но он чище в плане примесей и не содержит витамины А и D, что важно при одновременном приёме поливитаминных препаратов.

К полезным свойствам рыбьего жира относят:

1. "Жиросжигающее" действие (способствует уменьшению жировых отложений и увеличению сухой мышечной массы) - но не стоит переоценивать его действие! Речь идёт об усилении эффекта физических упражнений и правильного питания!
2. Увеличение чувствительности к инсулину. Это позволяет тканям быстрее усваивать глюкозу, нормализуя её уровень в крови.
3. Снижение уровня холестерина. Защищает ваши сосуды от холестериновых бляшек.
4. Нормализация артериального давления. Рыбий жир способствует его снижению за счёт расширения сосудов, в т.ч. и коронарных.
5. Защита от тромбозов. Стабилизируется работа свёртывающей системы крови.
6. Регуляция воспаления. Уменьшаются воспалительные проявления при травмах и аллергиях.
7. Наконец, улучшается мыслительная деятельность. Людей, в чьём рационе достаточное количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, сложнее вывести из равновесия и они реже подвержены депрессиям.

В связи со специфическими вкусовыми свойствами рыбьего жира, в настоящее время он выпускается по большей части в виде капсул. Такая форма значительно упрощает приём.

При употреблении следует соблюдать сроки и правила хранения, (высокая температура и солнечный свет быстро лишают рыбий жир его полезных свойств), а также внимательно ознакомиться с инструкцией к применению от компании-производителя.

Безопасен ли рыбий жир? Да. Но стоит оговорить следующие моменты:

○ больше не значит лучше. Злоупотребление свыше 3г в день при постоянном приёме может вызвать побочные эффекты - расстройства пищеварения, отрыжку "рыбой", ухудшение самочувствия. 1г в день курсами вполне достаточно.

○ из-за снижения свёртываемости крови перед серьёзными операциями принимать рыбий жир не стоит без консультации врача.

○ воспалительные заболевания пищеварительного тракта требуют особой диеты и рыбий жир может плохо сказаться на их течении, как и любой жир в пище вообще.

○ беременным и кормящим женщинам не стоит принимать жир низкого качества и из печени трески в связи с возможным присутствием токсинов и высокой чувствительностью организма матери и ребёнка.

Хотя рыбий жир и не является лекарством, рекомендуется консультация с врачом-диетологом при необходимости курсового приёма.

Исп.: Богомолова В. Ю