

НУТРИЕНТЫ

ЖИРЫ



РЫБА



МЯСО



ОЛИВКИ



ОРЕХИ
И СЕМЕНА



РАСТИТЕЛЬНЫЕ
НАСЛА



МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ



АВОКАДО

ТРАНСЖИРЫ

Эти жиры специально гидрофицированы для увеличения срока годности продукта. Они повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВП). Они содержатся во многих фабричных продуктах, печенье, блины, хлеб, маргарин, масло, маргарин, колбасы.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

При высокой температуре находится в твердом состоянии. Повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП), что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в беконах с высоким содержанием жира, твёрдых сырах, колбасном масле, красном масле.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Моно- и полиненасыщенные жиры полезны для здоровья. Потребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами, поддерживает хороший уровень холестерина и способствует нормальной работе мозга. Полиненасыщенные жиры Омега-3 в рыбе, содержат жирные кислоты типа ОМЕГА-3 и ОМЕГА-6. Например, в оливках, масле виноградной косточки, льняном масле, орехах, авокадо, жирной рыбе.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ:

- Жиры расщепляются на жирные кислоты
- Являются источником энергии
- Помогают для работы мозга
- Улучшают обмен веществ

★ **ВАЖНО:** полезные жиры - источник витаминов жирорастворимых витаминов А, D, E, K и некоторых жирных кислот, которые не получают из пищи.

Знаете ли вы?

Помните, чтобы избежать проблем с сердцем, важно выбирать продукты с 100% натуральными жирами.

Контролируйте количество жира при употреблении жирных продуктов.

- Нужно выбирать растительные продукты и рыбу с полезными жирами (авокадо, орехи, семечки, льняное, тыквенное масла, оливковое масло).
- Используйте растительное масло вместо сливочного. Жиры из растений содержат больше моно- и полиненасыщенных жиров.
- ★ **ПОМНИТЕ:** частично гидрогенизированные жиры - это трансжиры. Избегайте продуктов, на упаковке которых указан этот ингредиент.

