



ТЕМА 3

Мазнините - необходими и вредни
Различни видове мазнини
Лошият холестерол



Човешкият организъм не може да функционира без мазнини. Те изпълняват много важни задачи в тялото. Мазнините съдържат два пъти повече енергия от въглехидратите, но те се разграждат много по-бавно и сложно. Затова клетките използват като източник на енергия първо въглехидратите и ако те не са достатъчни, тогава прибегват до мазнините. Когато приемаме прекомерни количества мазнини, организъмът не успява да ги използва и излишъците се натрупват като тлъстини в тялото.

Освен видимите мазнини – тлъстината в месото, олиото, кравето масло, храната ни включва и много „скрити“ мазнини. Такива има в сиренето, млякото, ядките и в много други храни.

Различни видове мазнини:

Мазнините са три вида, според съдържащите се в тях мастни киселини.



Ненаситените мазнини са богати на ненаситени мастни киселини и са течни или меки при стайна температура. Съдържат се в растителните масла и рибата. Усвояват се лесно от организма, понижават „лошия“ холестерол (LDL) и повишават „добрия“ холестерол (HDL), който пречиства кръвоносните съдове от отлагания.



Наситените мазнини са твърди. Състоят се от наситени мастни киселини и се съдържат в месото, млякото, сиренето, маслото, свинската мас и други животински продукти. Те временно повишават нивото и на „добрия“ и на „лошия“ холестерол. Затова тяхната употреба трябва да се ограничава.



Хидрогенираните мазнини са растителни мазнини, специално обработени, за да остане в твърдо състояние при стайна температура. Те съдържат трансмастни киселини, които понижават нивата на „добрия“ холестерол и повишават нивата на „лошия“.

Най-вредни са хидрогенираните мазнини.

ЛОШИЯТ ХОЛЕСТЕРОЛ

„Лошият“ холестерол се отлага по стените на кръвоносните съдове, стеснява ги и понякога ги запушва (атеросклероза). Движението на кръвта из тялото се затруднява и това може да доведе до заболявания на сърцето, дори до инфаркт или инсулт. Наред с неправилното хранене, цигарите и алкохолът също са предпоставка за сърдечни заболявания.