

Для чего нам нужны жиры и сколько их нужно есть?

Жиры очень важны для хорошего здоровья. Однако не все знают, какие конкретно роли они играют и в каком количестве их стоит потреблять. Сегодня постараюсь рассказать про основные моменты и вывести рекомендации, основанные на научных данных.

1. Незаменимые жирные кислоты

Существует несколько классов жирных кислот, которые мы не можем синтезировать самостоятельно, а потому нуждаемся в их поступлении извне. Речь идет про омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Минимальная потребность в линолевой кислоте (главный источник омега-6) оценивается в **3-6 грамм**, однако некоторые рекомендуют около **12-17 грамм**. Для альфа-линоленовой кислоты (главный источник омега-3) норма - **1.1 - 1.6 грамм** в сутки. Если же брать омега-3 в целом, чаще всего рекомендуют есть от 1.4 до 2.5 грамм, 140-600 мг из которых должны приходиться из ДГК и ЭПК.

2. Усвоение жирорастворимых витаминов

Всего их четыре: А, Д, Е и К. Достоверно известно, что нарушение всасывания жиров может приводить к дефицитам этих витаминов. С точным количеством дело обстоит сложнее, но в научной литературе рекомендуется есть не менее 10% от общего числа калорий. Для рациона на 2500 килокалорий оптимально есть не менее **28 грамм** жиров в сутки.

3. Профилактика образования камней в желчном пузыре.

Это наиболее актуально для людей, которые сильно ограничивают калории ради похудения. Из-за быстрой потери веса печень может выпускать в желчь больше холестерина, чем обычно, что повышает риск формирования камней. Кроме того, на строгих диетах вместе с калориями часто ограничиваются и жиры, что также сильно увеличивает вероятность получить болезнь, поскольку именно они стимулируют отток желчи. К счастью, согласно исследованиям, для решения этой проблемы достаточно всего лишь **12 грамм** жиров в сутки.

4. Уровни половых гормонов

Еще одна важная роль жиров - поддержание здорового уровня половых гормонов. В этом контексте было обнаружено преимущество диет с более высоким содержанием жиров как для мужчин (выше тестостерон при 40% против 20%), так и для женщин (выше эстроген при 29-45% против 12-25%) Если брать нижнюю планку - рекомендуется есть от **40-80 грамм**

жиров в сутки.

Как итог, если вы хотите закрыть *все* потребности в жирах, стоит есть более 40 грамм в сутки (в среднем около 1 г/кг массы тела), однако если по каким-либо причинам вы сильно ограничиваете калории, не опускайтесь ниже 12-28 грамм, это минимальная планка для поддержания адекватного здоровья.

Источники:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK234930/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22591906/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33053816/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10365984/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9665682/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33741447/>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33741447/>

Автор **заметки**: Тимур

Revision #2

Created 27 March 2024 18:41:15 by matvey033

Updated 29 March 2024 05:41:01 by Тимур