Анатолий Будниченко

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

успешному человеку

Мы то, что мы едим

Гиппократ

Анатолий Будниченко

Как правильно питаться успешному человеку

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

2013

Будниченко А.

Как правильно питаться успешному человеку / А. Будниченко — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого», 2013

Хороший вид и прекрасное самочувствие – неотъемлемые атрибуты успешного человека. Но ведь в наше непростое время следить за здоровьем весьма сложно, а главное – катастрофически не хватает времени. Какой же из этого выход?Автор книги «Как правильно питаться успешному человеку» Анатолий Будниченко уверен: качество жизни можно и нужно улучшать! Автор доступно и с юмором рассказывает о сложных, но жизненно важных вещах – принципах работы человеческого организма.Используя эти сведения, читатель сможет самостоятельно научиться принимать решения и выработает свой собственный рацион, избежав тем самым сложных и изнурительных диет, которые, как правило, не дают результатов.Особенно ценно в книге то, что автор не навязывает своему читателю личную точку зрения, не пичкает своими рекомендациями и диетами, а вооружает знаниями о том, как построить свою персональную систему питания и, в конечном итоге, перестроить свою жизнь.Краеугольная мысль книги умещается в крылатой фразе Гиппократа «Мы то, что мы едим».

© Будниченко А., 2013

© Мультимедийное издательство Стрельбицкого, 2013

Содержание

Об издании 5
Введение 6
Часть 1 8
1.1. Белки 8
1.2. Жиры 12
Жироподобные вещества 13
Насыщенные жиры 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Анатолий Будниченко
Как правильно питаться успешному человеку

Об издании

Электронная книга издана «Мультимедийным Издательством Стрельбицкого» (™ Авалон-Альфа), г. Киев

С нашими изданиями электронных и аудиокниг Вы можете познакомиться на сайте
www.audio-book.com.ua
Желаем приятного чтения!
Пишите нам: audio-book@ukr.net, dmytro.strelb@gmail.com

Эта книга охраняется авторским правом.
Все права на данное произведение принадлежат «Мультимедийному издательству Стрельбицкого». © 2013
Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена или распространена в любой форме или любыми способами без предварительного письменного согласия Издателя.
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Введение

Человек есть то, что он ест.
Гиппократ

Биологическая единица под названием человек – сложная и умная система. По крайней мере, так она о себе думает. Почему я так скептически говорю? А ты будешь на своем автомобиле на огромной скорости рассекать по рытвинам и колдобинам? Не будешь! Машину жалко – ходовая быстро из строя выйдет, а то и кузов поведет. И потом ремонтируй ее… К организму мы часто относимся бессовестно. А затем удивляемся: ой, изжога; ах, язва; ух ты – камни; вау, сахар в крови и холестерин зашкаливает, ммм, давление. С чего бы? А с того, что дружить надо с собственными органами – со всеми вместе и по отдельности. Надо быть для самого себя ангелом-хранителем.

И как же тебе с самим собой управляться? У машины или какой другой сложной штуки имеется инструкция. Прочитал и все становится ясно. Или почти все… А с человеком? Как тебе жить, чтобы правильно и долго? Что и как кушать и пить, чтобы преуспеть в этой, такой непростой жизни? И при этом быть здоровым? А что стараться обходить стороной? И самое интересное – не стать при этом ученым? Ведь на самостоятельные исследования нужны годы и годы… а твои мысли заняты собственным делом и все свое время ты посвящаешь только ему…

Ответ прост – возьми эту книгу и прочитай ее. Найди для этого время. Ведь ты – самая большая драгоценность в мире. А у дорогих вещей и техобслуживание дорогое.

Если ты хочешь преуспеть, то нужно постоянно быть в боевой готовности. Цицерон говорил: «Есть и пить надо столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись». Это только лошадь может довольствоваться овсом и быть обладателем целой лошадиной силы.

Иной скажет: велика премудрость! Я буду есть мясо и дело в шляпе! И ошибется. В средневековом Китае, кстати, одно время существовала казнь мясом. Да, да! Именно мясом! Приговоренного к смерти на месяц сажали в яму и от пуза кормили только вареным обезжиренным мясом. И ничего другого не давали. Результат? Редко кто проживал три недели. Организм настолько оказывался забит белком, что банально ломался.

Я расскажу тебе, из чего состоит человек – эдакое привередливое и вообще-то загадочное существо. Даже для себя любимого. Кое-что тебя удивит, а некоторые слова окажутся вообще незнакомыми. Только не говори, что ты о себе знаешь все. И не ссылайся на курс школьной анатомии. Лучше вспомни слова Сократа, сказавшего когда-то: «Я знаю, что ничего не знаю». Кстати, я не собираюсь твой интеллект подвергать сомнению и объяснять, где что расположено и для чего служит. Ты узнаешь, как содержать свой организм в добром здравии и работоспособности. Если все будешь делать правильно, то проживешь как библейский персонаж Мафусаил 986 лет… или, как говорил Остап Бендер, «может быть… половину».

Только не воспринимай данную книгу как истину в последней инстанции. Человек только начал постигать себя. В прикладной науке о питании только-только наметились направления, по которым предстоит проторить дорожки. Здесь все пока неоднозначно и совсем не просто. У многих народов существует своя национальная традиция питания и с этим ничего поделать нельзя. Обитатели Крайнего Севера довольствуются строганиной, а люди из других широт в их местности быстро заболевают цингой и… Мой знакомый кореец может съесть ведро мяса или борща и останется голодным. Но стоит ему укусить национальной острой пищи и он сыт. Жители Кавказа могут употреблять чеснок едва не с пеленок, а другим его рекомендуется кушать не ранее 8 лет от роду. На Востоке считают нормой наедаться на ночь, а на Западе бытует иное мнение. В общем, это книга для среднестатистического человека, так сказать, усредненного, урбанизированного. Но имей в виду – тебе придется читать мудреные названия

и термины и от этого никуда не деться, придется потерпеть. Впрочем, если не хочешь, то купи «Приключения Незнайки и его друзей» – там все просто…

Книга уже твоя? Ну что ж, приступим. Приготовься к сюрпризам.

Часть 1
Кирпичики нашего тела

1.1. Белки

Современная наука считает, что в Мироздании существует несколько видов жизни. Кремниевая, плазмоидная, углеродная и еще ряд других. Мы относимся к углеродной. Почему? Потому что главным химическим элементом нашей формы жизни является углерод. Человек, как и все живое на планете, наполовину состоит из этого универсального элемента. Углерод вступает в химические реакции почти со всеми известными науке химическими элементами. Он образует с ними разнообразные по сложности структуры – от самых простых до невероятно сложных.

Белки – это углеродные вещества, состоящие из аминокислот, соединенных в единую цепочку. Они создаются, как правило, из отдельных фрагментов, в среднем участвует 400–500 остатков аминокислот.

Белок – основа жизни на планете, ее основной элемент. Это сложное органическое соединение. Ни одно живое существо без него обойтись не может. Он участвует практически во всех жизненных процессах клеток, в образовании ферментов, гемоглобина, гормонов, а также в процессе усвоении углеводов и жиров, витаминов и минеральных веществ. Обмен веществ без белков происходить не может, так же как и энергетические превращения. Он служит материалом для строительства клеток и межклеточного пространства, участвует в обмене сигналами между клетками, запускает биохимические реакции. Из него созданы соединения, которые обеспечивают иммунитет.

Взрослый человек на 60 % состоит из воды, на 19 % из белков, на 15 % из жиров, 5 % в нем минеральных веществ и 1 % углеводов. Расчет произведен для нормального человека без ожирения. Мы – эдакая ходячая емкость с амбициями и самомнением. Большая бульбашка.

В нашем организме более пяти миллионов разнообразных белков. А они в свою очередь состоят из стандартного набора 22 аминокислот, которые соединяются между собой в великом разнообразии. Человеческий организм – сложный агрегат, он может синтезировать 10 из них, наиболее распространенных в пищевых продуктах. Он собирает эти «пазлы» из углеводов и жиров. Но организм не всесилен и остальные аминокислоты синтезировать не может. Они называются незаменимыми и могут поступить в организм только извне – с пищей. В основном они находятся в продуктах животного происхождения.

Белки подразделяются на полноценные и неполноценные. В полноценных имеется восемь незаменимых аминокислот животного происхождения. А неполноценные находятся в растительной пище и они труднее перевариваются. В процессе пищеварения белки подвергаются гидролизу до аминокислот, которые и всасываются в кровь. По сути, мы питаемся аминокислотами. Как-то сухо и скучно сказано. Но ведь вкусно!

Белки в организме не накапливаются. При их нехватке возникают нарушения работы всех органов и служб организма и ослабление умственной деятельности. А у детей наблюдается замедление роста и развития, а также снижен порог сопротивляемости к инфекциям. Как источник энергии, белки имеют вспомогательное значение, поскольку эту функцию выполняют жиры и углеводы. Интенсивный белковый обмен происходит во время тренировок или физической работы.

Если человек не употребляет белок, то его организм ослаблен. Невольно задумаешься: чего добиваются вегетарианцы и уж тем более веганы? Недостаток белков в пище вызывает

тяжелые заболевания: пеллагру и квашиоркор – вид тяжелой дистрофии. И вегетарианцы гораздо чаще заболевает даже самыми простыми инфекциями. А дефицит белка назван основной причиной иммунодефицитного состояния. Вот так вот! СПИДа нет, есть дефицит белка в организме!.. Но предохраняться ты все равно должен. На всякий случай. Болезней, передающихся половым путем, предостаточно…

Белки подразделяются на простые (протеины) и сложные (протеиды).

1. Протеины делятся на следующие группы:

1) Альбумины. Они растворяются в воде, а при нагревании сворачиваются. Входят в состав белка яиц, молока, сыворотки крови и семян растений.

2) Глобулины. Нерастворимые в воде. Сворачиваются при нагревании. Входят в состав мышечных волокон, в яйцах, молоке, крови, семенах конопли и горохе.

3) Проламины. Нерастворимые в воде, но растворяются в 60–80 %-ном спирте. Не сворачиваются при кипячении. Находятся в растительных белках пшеницы, кукурузы, ячменя.

4) Протамины. Отлично растворяются в воде, кислотах, щелочах. Не сворачиваются при нагреве. Находятся в сперме и икре рыб.

5) Гистоны. Растворяются в воде и кислотах, но не растворяются в щелочах. Как правило, это белковые составляющие сложных белков. Например, в состав гемоглобина входит глобин и краситель гем.

6) Склеропротеины. Не растворяются в воде, растворах солей, щелочах, легких кислотах и устойчивы к гидролизу. В растениях не встречается. Они входят в состав костей, хрящей, соединительных тканей и кожи. Из него состоят стенки кровеносных сосудов и сухожилия. Он находится в ногтях, шерсти, волосах и коже.

2. Протеиды разделяются на группы:

1) Нуклеопротеиды. Распадаются на простой белок и нуклеиновые кислоты. Растворяются в щелочах и нерастворимы в кислотах. Находятся в протоплазме и клеточных ядрах.

2) Фосфопротеиды. Могут разделиться на простой белок и фосфорную кислоту. Сами по себе слабые кислоты. Сворачиваются при взаимодействии с кислотами. Это молочный казеин и вителлин, который находится в желтке куриного яйца.

3) Гликопротеиды. Разлагаются на простой белок и углевод. Нерастворимые в воде, но растворяются в щелочах. Не сворачиваются при температурном воздействии. Входит в состав слюны.

4) Хромопротеиды. Распадаются на простой белок и красящее вещество.

5) Липопротеиды. Находятся в составе клеток, сыворотке крови, яичном желтке.

Белки состоят из аминокислот, соединенных в строго определенной последовательности. «Команда» аминокислот подбирается в соответствии с определенным генетическим кодом. Они отличаются от углеводов и жиров тем, что содержат азот, а наиболее важные – серу. В некоторых имеется фосфор, железо и йод.

Белок растворяется в воде, образуя коллоидные растворы. Пример: пшеничная мука, из которой образуется клейковина. Он легко подвергаются гидролизу, когда происходит разрушение его первичной структуры и образуются аминокислоты. Также его можно денатурировать, при этом первоначальная молекула белка разрушается и возникает другая. Пример: процесс варки куриного яйца.

Что же собой представляет белок, если рассматривать его по-простому, «на пальцах»? Представь себе, что 20 аминокислот – это своеобразные буквы удивительного алфавита. Из них составляются различной длины и значений «слова». Одну букву переставил – и значение поменялось. А написать таких слов можно неограниченно много.

В каждой человеческой клетке находятся тысячи различных видов белковых молекул. Для каждого вида молекул свойственна строгая определенная последовательность соединений аминокислот. Благодаря этому белки обладают характерными «личностными» свойствами.

Каждый отдельно взятый белок может выполнять ряд функций, поэтому четкой градации не существует. Сейчас мы кратко рассмотрим основные.

Структурная.

Структурные белки клеток, как своеобразный каркас, придают ей форму, не дают расползтись бесформенным пятном. Без них клетка не может делиться. Другие белки являются основой соединительной ткани – хряща, сухожилий, а из еще одного состоят волосы и ногти.

Защитная.

Физическая защита. Яркий пример – белок коллаген, входящий в основу соединительных тканей. Другой белок участвует в свертывании крови.

Химическая защита. Нейтрализация и выведение из организма ядов и токсинов.

Иммунная защита. При возникшей угрозе – попадании в организм патогенных бактерий или вирусов – вырабатывается специальная гвардия для борьбы с иноземцами – антитела. Они подавляют чужеродные белки.

Регуляторная.

Кровь – универсальное транспортное средство в организме человека. Ею переносятся питательные и строительные материалы, отходы производства и регуляторы внутренней жизнедеятельности. Как раз последние – гормоны – отвечают в организме за все: концентрацию в крови и клетках веществ, рост, размножение, заживление ран. Самый известный – белок инсулин, отвечающий за концентрацию в крови глюкозы. Когда гормон состыковывается с каким-либо рецептором, то запускается в действие запрограммированная реакция.

С помощью специальных белков, которые перемещаются по межклеточному веществу, клетки получают определенные сигналы и взаимодействуют друг с другом. Это белки цитокины, маленькие информационные молекулы. Они отвечают за выживаемость клеток, стимулируют их функциональную активность и программируют клеточную смерть. Кроме этого, они же координируют действия иммунной, нервной и эндокринной систем.

Часть процессов в организме регулируется и контролируется специальными белковыми молекулами. Они отвечают за деятельность и активность других белков-регуляторов. При этом они не служат строительным материалом и не становятся источником энергии. Своего рода «полиция в полиции».

Часто регуляторную функцию называют сигнальной.

Рецепторная.

Рецепторы тоже белки. Они находятся как в клеточной мембране, так и в самой цитоплазме. Это большие молекулы. Часть ее принимает сигнал, это может быть свет, химическое или механическое воздействие, а другая производит его передачу дальше.

Транспортная.

У некоторых белков существует узкая специализация. За транспортировку в крови веществ отвечают только они. Например, за доставку жира отвечают липопротеины, кислорода – гемоглобин. Последний при этом назад вхолостую не возвращается, а навьючивается углекислым газом и несет его к легким. Переносят белки вещества и сквозь клеточные мембраны, причем также в обе стороны.

Запасная или резервная.

К резервным белкам можно отнести те, которыми запасаются на всякий случай – как источник энергии. Они хранятся в яйцеклетках животных, семенах растений.

Моторная или двигательная.

Отдельная группа белков отвечает в организме за движения. Это и сокращения мышц и движения ресничек, жгутиков, вплоть до перемещения в организме лейкоцитов.

Энергетическая.

Когда в организме заканчиваются энергетические запасы – жиры и углеводы, – то в ход идет белок. Окисляются молекулы аминокислот и высвободившаяся энергия идет на потреб-

ности жизнедеятельности организма. Хорошо, если при этом используется белок из пищеварительного тракта. При голодании в ход в первую очередь идет мышечная система, затем эпителий и даже внутренние органы.

Строительная.

Основным строительным материалом для наших мышц является белок. Главные из них – миозин и актин, они отвечают за сокращение мускулатуры и придания ей силы. Процесс созидания происходит так. Разложенные до аминокислот белки транспортируются кровью по всему организму и попадают в клетки. Там из аминокислот строятся необходимые самой клетке белки.

Каталитическая.

В любой живой клетке безостановочно происходит множество различных биохимических реакций. Поступившие аминокислоты окисляются, расщепляются и синтезируются в другие необходимые аминокислоты и белки. Для нормального «производственного» процесса существуют биологические катализаторы – ферменты. Это тоже белки. Сейчас их насчитывается больше тысячи. И еще они участвуют в ремонте и синтезе ДНК и РНК.

1.2. Жиры

Жир. Такое неблагозвучное на первый взгляд слово. Откуда оно взялось? Просто жир состоит из глицерина и всякого рода жирных кислот. Вот оттуда. Средства массовой информации создали к нему предубеждение. В один ряд ставятся жир, холестерин, сердечные заболевания и проблемы с сосудами. И посему, многие люди, следящие за фигурой, стараются исключить его из своего рациона («я не ем жиры», «я ем «легкие» продукты», «я исключаю жиры») и думают, что поступают правильно.

Другие скажут: «У меня жира нет! Ну, если вот тут чуток и здесь немножко». И сразу ошибутся. Не в складках дело, вернее, не только в них. Мужчина на 20 % состоит из жира, а женщина вообще на четверть! Можете не верить, но это так. «А где же он? – спросишь ты, общупав себя со всех сторон. – Это ж… полтора ведра!» Ответ: везде. Мозг состоит более чем наполовину из жира. Наши органы окутаны им, он защищает их от механических и температурных воздействий. Ты ведь при ходьбе ни разу не чувствовал как твоя почка бьется, допустим, о печень или что-то иное? И никогда не ощущал свои органы в свободном «бултыхании»? А это все благодаря ему! Внутренний жир несколько отличается от «внешнего» и называется висцеральным. И все же, зачем нам его так много?

Половину энергии человек получает из жира, это наши «энергетические закрома». И накапливает его организм на всякий случай. Мало ли… Ученые считают, что человек за последние 200 тысяч лет не менялся, а значит, вот это «про запас» тянется еще с тех времен… а вдруг охота на оленя будет неудачной? Энергия, выделяемая при сгорании в «топке» организма одного грамма жира, эквивалентна поднятию груза весом в 4 тонны на высоту один метр. А при сгорании белка или углевода энергии выделяется в два раза меньше. Вот тебе и жир…

А еще организм прячет в нем токсины, которые не успевает или не может вывести, используя его как сейф или хранилище. Но и это еще не все. Жир необходим для синтеза клеток (он входит в состав мембраны), для иммунной системы, выработки гормонов и образования соединительной ткани…

Жир считается органом и как все живое требует кормления. Одних кровеносных сосудов в нем 300 километров на один килограмм! Не надо поддаваться моде и злоупотреблять продуктами с малым содержанием жира или вовсе обезжиренными. То есть продуктами с новой маркировкой «лайт»! Ученые провели исследования с целью выяснить, без чего может обойтись организм в питании – без жиров или углеводов. Вывод: без жиров жизнь невозможна!

Функции потребляемого жира напрямую зависят от тех жирных кислот, которые входят в его состав. Это так называемый «правильный» жир. А вот накопление жироподобных веществ и жира в крови на наше состояние влияет плохо.

Важно не просто потреблять, но и соблюдать баланс жиров, а также избегать вредных, которых, к сожалению много. Мы этому искусству тебя научим. В питании современного человека преобладает полный дисбаланс, потребление большого количества жира вредного и ненужного организму. Это отрицательно влияет на мозг и нервную систему, делает людей более раздражительными и вызывает нервозные состояния. У детей влияет на умственное (слабая успеваемость в школе из-за плохой памяти) и физическое развитие.

При неправильном питании организм начинает «недоедать» и «переедать». В первом случае органы начинают незаметно дряхлеть, и старость подкрадывается еще в достаточно молодом возрасте. В другом – появляются залежи «вечной мерзлоты» по всему телу. Внутренний жир тоже увеличивается и все больше и больше сдавливает твои органы, мешая им нормально функционировать. Ты думаешь, хоть один доктор скажет тебе, что твоей печени «дыхалку» перекрыл внутренний жир? Пойди и спроси…

Жиры можно разделить на такие группы: насыщенные, ненасыщенные, транс-жиры и жироподобные вещества. Как мы уже писали, их функции зависят от жирных кислот, которые входят в состав жира. В действительности в продуктах есть все виды жирных кислот, но только в разных дозировках. Растительные масла, к примеру, считаются источником мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, но они содержат в своем составе и другие (насыщенные) жирные кислоты, а пальмовое и кокосовое масло позиционируют как насыщенные жиры, но они содержат и ненасыщенные жирные кислоты, только в малых количествах.

Далее мы рассмотрим разные виды жиров и жироподобных веществ.

Жироподобные вещества

Холестерин. Страшное слово, от которого мурашки по телу…

Это вещество животного происхождения, оно содержится в животных жирах, которых мы из-за него и боимся. Вопрос только в следующем: в какой мере нам нужно его бояться? Или, может, вообще следует исключить из рациона?

В первую очередь, холестерин является строительным материалом для стенок клетки. Не будь его, мы бы быстро расплылись большой лужей. Он очень важен для производства женских и мужских половых гормонов. Участвует в образовании желчных кислот, без которых пищу не переварить, а также в выработке витамина D, без которого об усвоении кальция можно и не мечтать. Также он важен для синтеза стероидных гормонов надпочечниками. А еще холестерин необходим, как ни странно, для нашего хорошего настроения. Употребил себе его за обедом и… веселуха!

Почему же тогда его сделали «врагом» человечества? Это произошло после очередного открытия-сенсации в области здоровья. Тогда ученые обнаружили, что наши сосуды, словно водопроводные трубы в домах, забиваются каким-то непонятным жирным веществом. А именно холестерином. Тут же все кинулись на тотальную борьбу с ним. Но как его победить, если основную часть холестерина организм производит сам (печень и тонкий кишечник) и только малую часть мы получает из пищи? Но, тем не менее, это обстоятельство посчитали несущественным и насыщенные жиры (масло, свинина, сливки и т. д.) незаслуженно были объявлены вредными. Появилось множество продуктов обезжиренных, которые называли полезными.

Оказывается, существует два вида холестерина. Первый – как раз тот, которого стоит опасаться. Он имеет большую молекулу, именно из него формируются сгустки, которые «прилипают» к стенкам сосудов и образуют всем известные холестериновые бляшки. После чего возникают сердечные заболевания, в том числе инсульт, инфаркт. Ничего хорошего, в общем. Он-то и стал причиной беспокойства ученых. Его назвали «плохим» холестерином. А второй назвали «хорошим». Его молекула меньше по размеру и выполняет много полезных функций.

Вот так вот! Так что бояться его не нужно, а следует контролировать питание. При определенных условиях «плохой» холестерин тоже полезен.

Лецитин. Второе жироподобное вещество, которое мы рассмотрим.

«Так это ж медицинский препарат!» – скажешь ты. Не только. «Это наш друг», – утверждают специалисты. Основной запас лецитина находится в печени, которая более чем наполовину состоит как раз из него. Мозг на треть, а нервная система на 17 % также состоят из лецитина. А в природе лецитин содержится в икре рыб, мясных субпродуктах, яйцах, белокочанной и цветной капусте, горохе, зеленых и соевых бобах.

Лецитин выполняет множество функций: улучшает качество желчи и препятствует образованию камней. Он необходим при выработке антител, гемоглобина, улучшает кроветворение и является основным материалом межклеточного пространства. А еще он наш защитник от «плохого» холестерина: является веществом, которое чистит наши сосуды. Это вещество

помогает организму восстанавливать легочные альвеолы и играет существенную роль в работе нашей иммунной системы. Еще одна важнейшая функция, которую он выполняет, порадует, прежде всего, женщин – это забота лецитина о нашей фигуре, потому что он расщепляет жиры и оберегает нас от ожирения, а также участвует в усвоении белков. Поэтому лецитин необходим не только женщинам, но и мужчинам, которые гордятся своей спортивной фигурой.

Людям умственного труда лецитин просто незаменим – хорошая память и активная мозговая деятельность без него невозможны. В современном мире столько информации, которую нужно обработать и выбрать нужную для себя. Стрессы – настоящая катастрофа, мы получаем их на каждом шагу: дома, на работе, в транспорте, в магазине. Как тут обойтись без лецитина? Слабоумие, рассеянный склероз и болезнь Паркинсона – вот что с тобой будет, если будешь пренебрегать им. Суточная норма потребления этого вещества – всего 5 граммов. Примерно два куриных яйца.

Мы только поверхностно коснулись функций лецитина и постарались кратко обрисовать, насколько он полезен нашему организму.

Насыщенные жиры

Жир, в который входит много насыщенных жирных кислот, считается насыщенным, и чем большее количество насыщенных жирных кислот, тем выше температура его плавления. К примеру, при комнатной температуре насыщенные жиры остаются твердыми.

Насыщенные жиры, в основном, продукт животного происхождения, такие как сливочное масло, любимое многими сало, яйца, молочные продукты и шоколад. При рождении ребенка идеальным источником питания для него является материнское молоко, думаем, с этим спорить никто не будет. Молоку женщины до 50 % калорий дают жиры. Постепенно, с ростом ребенка потребность в насыщенных жирах падает. Взрослым людям одни специалисты рекомендуют насыщенными жирами не злоупотреблять и не превышать 10 % содержания их в своем рационе, иначе может возникнуть угроза сердечно-сосудистых заболеваний. Другие придерживаются мнения, что насыщенных жирных кислот должно быть 25 % рациона. Так что ты, на всякий случай, не переступай этот процентный порог.

Насыщенные жиры выполняют целый ряд чрезвычайно полезных функций в нашем организме. Они участвуют в построении клеточных мембран, это одна из причин, почему в период роста их нужно много. Насыщенные жиры помогают лучше усваивать кальций, а это как развитие и рост, так и поддержка твоей костной системы. Они обладают противомикробными, противогрибковыми свойствами и являются сердечной энергией нашего организма, а также переносят и помогают усваиваться витаминам и минералам. Кроме того, они просто необходимы для мужского здоровья. В нашей стране существует целый ряд традиций, связанных с алкоголем. Каждый праздник – это застолье. Поэтому насыщенный жир должен обязательно присутствовать на твоем столе, так как он является одним из защитников печени от спиртного. Много написано о пользе незаменимых жирных кислот Омега-3, которым усваиваться в человеческом организме помогают именно насыщенные жиры. В суровых местах обитания, когда температура значительно опускается, человеку на обогрев может понадобиться большее количество насыщенного жира.

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.