

20 - 24 марта 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Обезжиренные продукты в рационе человека. Полезны или вредны?

В сознании многих людей обезжиренные продукты ассоциируются со здоровой пищей. Еда без жира кажется более легкой, а значит, и диетической, малокалорийной, идеальной. Чаще всего производители обезжиривают молочные продукты питания. *А действительно ли творог, молоко или йогурт с пометкой «0% жирности» – помощники в борьбе с болезнями и ненужными килограммами?*

Опасность обезжиренных продуктов

Любопытно, что при удалении жира из продуктов питания какой-то процент жирности все же остается. Поэтому надписи на упаковках йогуртов, творожков или молока, оповещающие об отсутствии жира в продукте - лишь рекламный трюк.

Как правило, при обезжиривании в молочных продуктах повышается содержание белка, а вот количество насыщенных жирных кислот, жирорастворимых витаминов уменьшается.

Надпись на упаковке «0% жирности» вовсе не означает, что этот продукт принесет пользу для организма. К примеру, нежирный спред, - растительный аналог сливочного масла, - не лучший выбор, потому что содержит потенциально вредные для здоровья переработанные растительные масла и трансжиры – верные проводники к сердечно-сосудистым заболеваниям и ожирению.

Полезные жиры (оливковое и льняное масла, жирные сорта рыб, авокадо и др.) укрепляют кости, регулируют уровень глюкозы, холестерина, снижают риск развития рака и болезней сердца, обеспечивают энергией и бодростью, способствуют усвоению антиоксидантов из листовой зелени и овощей.

Как выбрать «правильные» обезжиренные продукты

Жиры – один из важных компонентов в ежедневном рационе. Они необходимы для усвоения витаминов (А, D, К, Е) и питательных веществ, нормального пищеварения, защиты тела от холода, обеспечения энергией. Особенно важны они для женского репродуктивного здоровья, красоты волос, ногтей и кожи. Если жиры полностью исключить из пищи, то организм не сможет нормально функционировать.



Полезность для здоровья при употреблении обезжиренных продуктов будет полной лишь при условии, что такая пища не утратила своей натуральности. К примеру, настоящий йогурт может храниться всего 5-7 дней, а указать на натуральность кефира или молока способен все тот же срок годности.

Почему от обезжиренных продуктов питания поправляются

Обезжиренные продукты ограничивают нас в жирах, но насыщают хуже обычных. Чтобы утолить голод, человек вынужден увеличивать порции, а в результате съедать больше нормы.

Однако, личный контроль над содержанием жира в продуктах все же необходим: лучше отдавать предпочтение не полностью обезжиренной молочной и кисломолочной продукции, а пище со средним процентом жирности. При покупке важно внимательно изучить состав продукта, обратить внимание на калорийность, ведь нередко обезжиренная еда более калорийная, чем «жирная».

В каком случае обезжиренные продукты принесут пользу?

1. Когда врач назначает специальную лечебную диету.
2. В качестве перекуса в разгрузочные дни.

В целом же, здоровым людям не нужно отказываться от продуктов со средней жирностью. Не стоит полностью лишать организм нужных ему животных жиров. Их источником вполне могут стать яйца, сливочное масло, мясо, рыба. Ежедневный рацион питания должен состоять на 25-30% из жиров.

Важен баланс

В борьбе за стройную фигуру гораздо полезнее сократить калорийность рациона за счет отказа от пищевого «мусора». В эту категорию попадают не молочные продукты с нормальной жирностью, а белый хлеб, каши быстрого приготовления и любые другие полуфабрикаты, сладости. Снять с натурального молока сливки, обрезать жир и кожу с мяса и птицы, отказаться от переедания и злоупотребления сахаром и солью – вот простые способы добиться нужного эффекта, будь то похудение или общее оздоровление организма.