



## РАЗНОВИДНОСТИ ПИЩЕВЫХ ЖИРОВ

### ОМЕГА-3 ЖИРЫ

(морская рыба, морепродукты, льняное и оливковое масла)

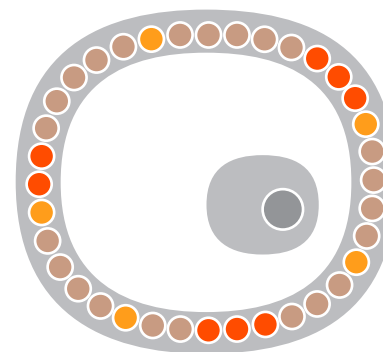
### ОМЕГА-6 ЖИРЫ

(мясо, сало, подсолнечное и кукурузное масла, майонез)

### НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

(молоко, сливочное масло, сметана, мясо, сало, маргарин, пальмовое масло (в составе многих молочных и кондитерских продуктов))

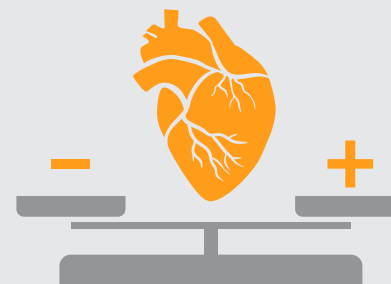
**ИЗ ПИЩЕВЫХ ЖИРОВ В ОРГАНИЗМЕ**  
образуется подкожный жир, но главное – из них  
**ОБРАЗУЮТСЯ ОБОЛОЧКИ ВСЕХ НАШИХ КЛЕТОК**  
в строго определенном соотношении: 5–15%  
омега-3 жиров, 40–60% омега-6 жиров,  
остальное приходится на насыщенные жиры.



— ОМЕГА-3 ЖИРЫ  
— ОМЕГА-6 ЖИРЫ  
— НАСЫЩЕННЫЕ  
ЖИРЫ

КЛЕТКА И ЕЕ ОБОЛОЧКА

**ЭТО СООТНОШЕНИЕ РАЗНЫХ ВИДОВ**  
**ЖИРОВ ОЧЕНЬ ВАЖНО**, так как  
из них синтезируются разные гормоно-  
подобные вещества, регулирующие  
жизненно важные функции организма:  
кровяное давление, свертываемость  
крови, углеводный обмен, аллерги-  
ческие и воспалительные реакции.



Нормальная работа органов и систем достигается за счет тонкого баланса. **ГОРМОНЫ, СИНТЕЗИРУЕМЫЕ ИЗ ОМЕГА-3 ЖИРОВ**, снижают давление, свертываемость крови, инсулинорезистентность, аллергенный фон и т. д. А гормоны, вырабатываемые из омега-6 жиров, – **наоборот**.

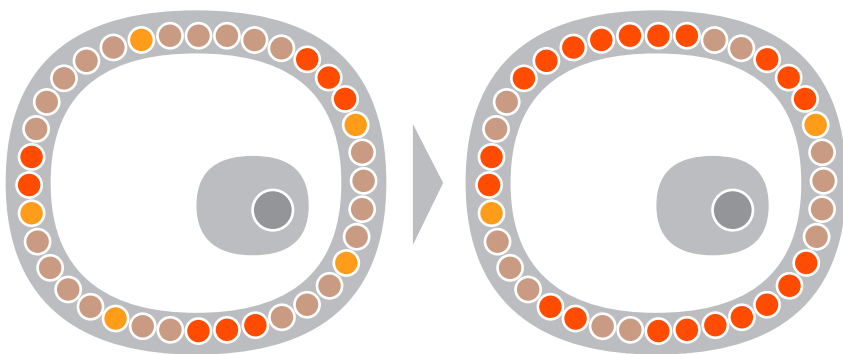


ОПТИМАЛЬНЫЙ РАЦИОН

Однако **сегодня мы почти перестали есть морскую рыбу и другие источники омега-3 жиров**, но, наоборот, резко увеличили потребление подсолнечного масла, майонеза, мясных изделий.



СОВРЕМЕННЫЙ РАЦИОН

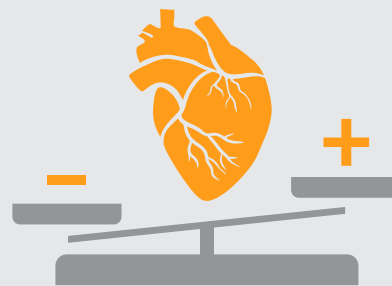


ИЗМЕНЕНИЕ НОРМАЛЬНОГО СОСТАВА КЛЕТОЧНЫХ ОБОЛОЧЕК  
ВСЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

В результате **КОЛИЧЕСТВО ОМЕГА-3 ЖИРОВ** в наших клетках **СТРЕМИТСЯ К НУЛЮ**, так как **наш организм самостоятельно не способен их синтезировать**. Наоборот, процентное содержание **ОМЕГА-6 ЖИРОВ РЕЗКО ВОЗРАСТАЕТ**.

- ОМЕГА-3 ЖИРЫ
- ОМЕГА-6 ЖИРЫ
- НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Соответственно, значительно увеличивается влияние гормонов, которые повышают кровяное давление, свертываемость крови, уровень инсулина и холестерина. В результате резко **ВОЗРАСТАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И САХАРНОГО ДИАБЕТА**. Кроме того, повышается риск аллергических и воспалительных процессов.



Поэтому для предотвращения или коррекции перечисленных выше состояний **ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА БАЛАНСОМ РАЗНЫХ ВИДОВ ЖИРОВ** в вашей пище. И если нет возможности увеличить употребление природных источников омега-3 жиров, нужно **обязательно принимать их в составе специальных пищевых концентратов**.