

# Жиры.

Проблемы со здоровьем будут и у тех кто их переедает и у тех, кто их не доедает.

---

Поэтому очень важно знать свою норму жиров и придерживаться её.

- 
- Главные функции жиров : энергетическая и структурная функция.
  - Естественно участвуют во многих процессах, которые протекают в нашем организме.
  - Жиры организм должен получать из пищи, потому что сам он не в состоянии себя ими обеспечить.

- 
- Сбалансированное питание – это все основные типы жирных кислот.

Жиры бывают: 1. насыщенные; 2. простые не насыщенные; 3. поле-ненасыщенные.

1. Насыщенные жиры мы получаем из животных и птиц.
2. Простые не насыщенные из различных растительных масел.
3. Поле-ненасыщенные – это различные растительные масла + рыбий жир.

# К чему ведёт недостаток или переизбыток жиров?

---

- **Если жиров мало:** вялость, апатия, нарушение обмена веществ, замедление процессов дитакцикации организма, резкое уменьшение определенных ферментов и гормонов, а также ухудшение состояния кожи и волос. Повышение риска всевозможных воспалений.
- **Если жиров много:** нарушение пищеварительных процессов. Уменьшение усвояемости белка и некоторых макроэлементов. А также нарушение жирового обмена(ведёт к ожирению, к сахарному диабету и т.д)

# Как же рассчитать свою норму жиров?

---

Жиры рассчитываем исходя из того, что мы должны употреблять 1 грамм жиров на 1 кг **\*внимание\*** здорового веса!

Если мы весим 80 кг, то, естественно, нам не нужно 80 грамм жиров.

Поэтому ориентируемся на примерный желаемый вес.

Так что, если вес 80+, то нормальный вес будет в районе 60-65. Соответственно 60-65 грамм суточная норма.

Важно – не стремимся попасть в эту цифру точно. Расхождение 5 грамм вниз-вверх – не значительно.

# Нижняя граница.

---

- 50 грамм жиров. (Может быть чуть-чуть по ниже у женщин маленького роста 150-155 см)
- НО. В среднем, для всех примерная нижняя граница **50 грамм жиров.**

# Продукты, содержащие жиры.

---

- Различные масла: оливковое, растительное, кокосовое, сливочное.
- Яйца
- Орехи
- Чёрный шоколад
- Жирная рыба
- Молочка
- Авакадо
- Семена чиа и т.д.

# Домашнее задание.

---

- Рассчитываем свою норму – даём мне проверить и задаём оставшиеся вопросы по жирам.
- Учитываем теперь их в своём рационе.

Напоминаю: первыми мы распределяем белки. Потом жиры и только потом углеводы.