

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ – ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Конева Е.С., Коротя А.Н.

Научный руководитель - Болотько А.Ю., к.т.н., доцент
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь

В природе существует большое разнообразие жиров, которые можно условно разделить на две основные категории: "хорошие" и "плохие". Без достаточного поступления "хороших" жиров в организм невозможно добиться необходимого качества питания. В первую очередь это относится к омега-3 и омега-6 (ω -3, ω -6) полиненасыщенным жирным кислотам (ПНЖК). В рамках нашей работы изучены основные доступные источники ПНЖК.

Полезные эффекты ПНЖК для сердечно-сосудистой системы стали хорошо известны в 70-х годах, после исследований, проведенных учеными GreenlandInuitTribe. Высокий уровень ω -3 жирных кислот позволяет снизить концентрацию насыщенных жиров, которые являются основными причинами повышенного кровяного давления, атеросклероза, инфарктов, инсультов и многих других заболеваний [1]. В настоящее время практически все учреждения здравоохранения признают полезные свойства ω -3 жирных кислот.

В нашей работе предоставлены данные по содержанию ПНЖК в основных промысловых видах рыб, что является значимым показателем пищевой ценности этих продуктов.

Выявлены основные виды рыбы, которые содержат Ω -3, например лосось, сельдь, макрель, тунец, сардины, скумбрия. Количественные данные по содержанию ω -3 жирных кислот в некоторых видах рыб (г/100г): норвежские сардины - 5,1; лосось - 3; атлантическая скумбрия - 2,2; горбуша - 1,9; форель - 1,1; морской окунь - 0,5; камбала - 0,3. Наиболее полезна свежая рыба, так как при ее переработке (солении, копчении) часть жирных кислот теряется. Рыбий жир также очень ценен, так как содержит полиненасыщенные жирные кислоты семейства ω -3: эйкозапентаеновую кислоту - 18% и докозагексаеновую кислоту - 12%, а также витамины А и D.

Таким образом, основным и практически единственным (без учета фармацевтических препаратов) полноценным источником ω -3 жиров являются морская рыба и морепродукты, в которых они представлена эйкозапентаеновой и докозагексаеновой жирными кислотами, наиболее полезными и биологически активными.

В отличие от ω -3 жирные кислоты класса ω -6 содержатся практически во всех растительных маслах, в свежих овощах, поэтому недостатка в ω -6 жирных кислотах мы практически не испытываем.

Наиболее полно все полезные свойства ПНЖК раскрываются при соблюдении правильного соотношения ω -6 и ω -3 жиров. Единые рекомендации суточной нормы потребления по ним ещё не приняты окончательно, однако наиболее распространенное современное представление о соотношении ω -6 и ω -3 в пределах 4:1 [2].

1. Нечаев А.П. Пищевая химия / А.П. Нечаев, С.Е. Траубенберг, А.А. Кочеткова. – СПб.: ГИОРД, 2004.
2. Советская Беларусь [Электрон.ресурс] – 20 ноября 2011. – Режим доступа: <http://www.51b.ru/>