

**ПОЛЬЗА ШИРОВ.**



# Мозги любят

## жиры!

Мозг любит жиры. Главным образом, незаменимые жирные кислоты омега-3. Когда говорят, что нужно есть рыбу, чтобы вырасти умным, именно это имеют в виду. Лучше всего есть жирную холодноводную рыбу — селедку, семгу, тунца, макрель. Лук, лимонный сок, отварная свекла и другие богатые антиоксидантами продукты помогут нежным кислотам благополучно добраться куда следует, не растеряв своих полезных свойств.

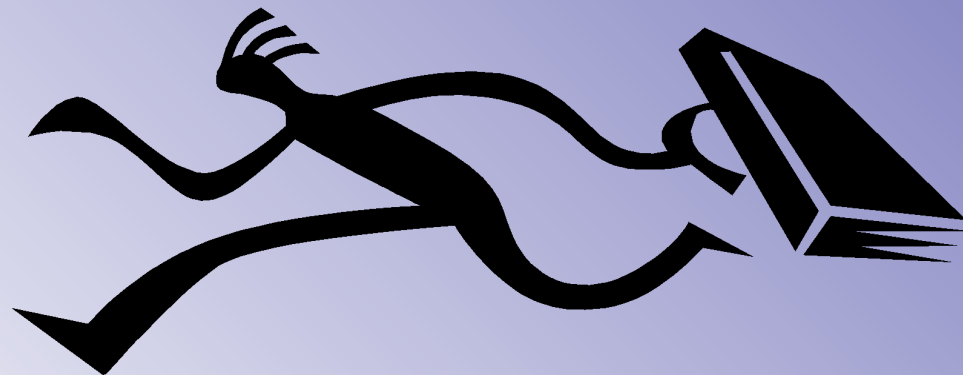
Если вы не любите рыбу, попробуйте рыбий жир в капсулах. Или заправляйте салаты льняным маслом — оно бывает в аптеках дополнительными источниками дефицитных жирных кислот могут стать грецкие орехи и желтки “деревенских” яиц. Яйца — второй по важности продукт для абитуриента. Как пицца для ума они вполне заслужили серебряную медаль. Не стоит варить их до резиновой упругости: деревенские яйца особенно хороши “в мешочек”. Нежный омлет с

# Как полезно быть жирным.

*Люди инстинктивно чувствуют, что для них полезно. Недаром мясо мы выбираем попустнее, а селедочку пожирнее.*

*Разные жиры имеют в своем составе разные сочетания жирных кислот. Из них омега-3 - самая дефицитная. Помимо рыбы она содержится в заметном количестве лишь в малоупотребляемых продуктах вроде льняного семени. Обычная скумбрия — один из лучших источников жиров омега-3, Сразу за ней вдет озерная форель, тихоокеанская и атлантическая сельдь, тунец и лососевые, дорогой угорь и истекающий жиром палтус содержат их вдвое меньше, чем простая селетка, а европейский анчоус вдвое беднее скумбрии. Так что погоня за полезными жировыми кислотами нас не разорит.*

При недостатке жиров в организме снижается сопротивляемость инфекциям, холоду, развивается авитаминоз (жирорастворимые витамины не усваиваются), задерживаются рост и развитие молодого организма, снижается способность к деторождению, развиваются дерматиты, повышается угроза камнеобразования и атеросклероза.



# Избыток жиров



**Избыточное потребление жира увеличивает нагрузку на печень, поджелудочную железу и кишечник, способствует развитию атеросклероза и сахарного диабета, повышению свертываемости крови. Лишний вес — одно из последствий избыточного потребления жира — увеличивает нагрузку на сердце и суставы, а женщинам — еще и отравляет жизнь, так как портит фигуру.**



**АВТОР**

**Ученица 9 «Б» класса  
МОУ «Михайловская  
средняя  
Общеобразовательная  
школа»  
Зорина Наталья.**



**Предподователь  
химии  
Ткачук  
Татьяна Макаровна**

**Проверил**