Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение

«АРМАВИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ »

Министерства здравоохранения Краснодарского края

Статья

На тему:

«Значение жиров в организме человека»

Выполнила :

преподаватель  
 Горчева Г.В.

Армавир 2021

**Жиры**

**Содержание**

*1.Что такое жиры?*

*2.Виды жиров*

*2.1.Насыщенные жиры*

*2.2.Ненасыщенные жиры*

*3.Польза жиров*

*4.Вред жиров*

*Заключение*

*Список используемой литературы*

***Жиры*** – это вещества, в основе которых лежат триглицериды, то есть природные органические соединения, которые жизненно необходимы человеческому организму. Так сложилось, что слово «жир» воспринимается как что-то отвратительное и ассоциируется только с расплывшимся телом. Красавицы, следящие за своей фигурой, основательно заботятся о том, чтобы ни одна клеточка жира не проникла в их организм. И, тем самым, они допускают роковую ошибку, которая с годами превратится в сотню заболеваний. Разберем, что такое жиры, и какие из них благотворно влияют на организм.

**Виды жиров:**

* ***Насыщенные жиры.*** В их составе содержится водород, что обеспечивает сохранность твердой консистенции при комнатной температуре. Попадая в организм, они образуют сферические соединения, которые способны легко откладываться в виде твердых жиров, загораживать просвет сосудам. Многим известно про холестерин. Именно насыщенные жиры отвечают за его образование. К тому же, из-за них происходит отложение жиров, которые четко видны в виде целлюлита. К насыщенным жирам относят маргарин, фастфуд, жирное мясо (куриная кожица включительно), кондитерские изделия, шоколад.

**

Эти продукты содержат большое количество жиров.

* ***Ненасыщенные жиры.*** Они наоборот имеют способность снижать уровень холестерина (Холестерин — нормальный структурный компонент всех клеток и тканей, участвующий в обмене таких гормонов, как: андрогены и эстрогены, а также витамина D.) в крови, балансировать кровяное давление, расщеплять застаревшие жиры. Они содержатся в растительных продуктах, таких как: оливковое масло, ореховое масло, подсолнечное масло, авокадо, грецкие орехи, кунжут, лен, бобы. Какие жиры полезны, понятно без лишних разъяснений!



**Польза жиров**

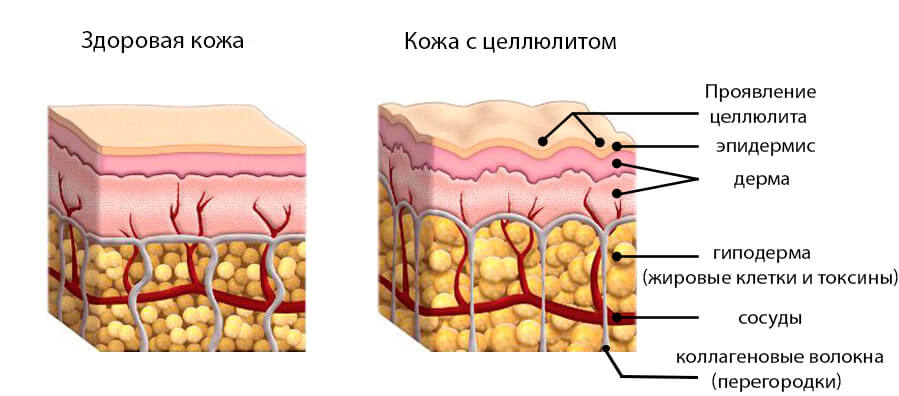
Как растительные масла, так и животные содержат белки и витамины. Например, сливочное масло богато витамином А, а растительные масла - витамином Е.

В маслах (особенно неочищенных) присутствуют также фосфолипиды, которые способствуют улучшению работы мозга и нервной системы, а некоторые из них даже обладают липотропным действием (ускоряют сжигание жира).

При недостатке жиров страдают суставы, волосы становятся сухими и ломкими, сбивается женский цикл. Также если в Вашем организме дефицит жиров, восстановление после нагрузки замедляется, так как организм недополучает строительного материала для клеточных мембран.

**Вред жиров**

Если организм пересыщен жирами, то происходит обратная реакция. Кровь становится жирной, что ограничивает ее движение. Образуются тромбы. Сбой в системе кровоснабжения порождает множество заболеваний по всему организму. И, конечно, появляется лишний вес. Жиры откладываются практически под кожей. И образуют бугорки, называемые целлюлитом,



которые превращают тело в нечто несуразное. Чтобы такого не произошло, следует отделить употребление насыщенных и ненасыщенных жиров. Они должны составлять всего 7% от дневного рациона.

**Заключение**

В качестве заключения отметим, что жиры необходимы организму для нормального функционирования. Но важно знать меру и максимально заменить вредные продукты полезными!!!

**Список используемой литературы**

<http://www.buildbody.org.ua/pitanie>

<http://edaplus.info/fats.html>

<http://food-for-muscles.ru/zhiry-polza-ili-vred/>

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Армавирский медицинский колледж»

министерства здравоохранения Краснодарского края

**РЕЦЕНЗИЯ**

на учебную работу, выполненную студентом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПМ04. Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными

МДК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Учебная работа выполнена в соответствии с требованиями к профилю учебной работы: реферат, реферативное сообщение, доклад, беседа, памятка, санбюллетень (наличие плана, обоснованность аргументов и обобщений, наличие выводов, рекомендаций, качество внешнего оформления работы) – нужное подчеркнуть.

2. Информация соответствует заданной тематики в объеме учебной программы.

3. Работа носит информационный, исследовательский, обучающий, профориентационный характер (нужное подчеркнуть).

4. При работе над \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

использовались дополнительные источники информации (перечислить):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Заключение**

1. Материал изложен чётко, грамотно, интересен для восприятия.

2. Работа выполнена на оценку \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Рекомендации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рецензент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО) (подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.