



## Полезные жиры – секрет долголетия

Как правильное питание спасает миллионы жизней в год

Безусловно, жиры серьезно влияют на работу нашего организма, сердечнососудистую систему и процесс обмена веществ. Но какие из них влияют положительно, а какие – отрицательно? Замена рафинированных углеводов и насыщенных жиров растительными маслами может спасти до миллиона человеческих жизней в год, уверяют специалисты из Американской Ассоциации Сердца.

Новые исследования [показывают](#), что употребление полиненасыщенных жиров благотворно влияет на организм. Такие жиры являются не только источником энергии для организма, но и увеличивают иммунитет и улучшают жизненные показатели в целом.

Уже доказано, что полиненасыщенные жиры снижают риск возникновения диабета 2 типа, а также уменьшают уровень холестерина и риск развития других заболеваний.

Содержатся такие жиры в соевых бобах, подсолнечном масле, тофу, орехах, злаках, жирной рыбе и многих других продуктах растительного происхождения. А насыщенные жиры, содержащиеся в основном в мясе и молочной продукции, полностью исключать не стоит – они должны [составлять](#) около 5-6% рациона.