

Комлач И. А.

ВЛИЯНИЕ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЛАХ, НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель ассист. Монахова Е. М.

Кафедра общей химии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Растительное масло — продукт питания в повседневной жизни, от качества которого зависит наше здоровье. Пищевая ценность растительных масел обусловлена содержанием в них необходимых для организма человека непредельных жирных кислот и жирорастворимых витаминов Е (токоферола), А (каротина), Д, а также большим содержанием в них жира (99,8-99,9 %) и степенью его усвоения. Существуют различные типы жирных кислот, и каждая из них играет различную роль в нашем организме.

Основной жирной кислотой в большинстве растительных масел является линолевая кислота, относится к омега-6 полиненасыщенным жирным кислотам (ПНЖК). Содержание омега-6 в растительных маслах делает их такими проблематичными.

Цель работы — это оценка пищевой ценности различных видов растительных масел на основании соотношения омега-6 и омега-3, витаминов, макро- и микроэлементов, а также изучение влияния полиненасыщенных жирных кислот на организм.

Основные задачи:

1. Изучить растительные масла как источник жиров, витаминов, макро- и микроэлементов для организма.

2. Собрать сведения и определить соотношения омега-6 и омега-3 в различных видах растительных масел и выявить наиболее полезные для организма.

3. Рассмотреть заболевания, спровоцированные чрезмерным потреблением омега-6 полиненасыщенных жирных кислот.

4. Рассмотреть основные принципы употребления растительных масел с целью предотвращения возникновения заболеваний и проблем со здоровьем.

В работе представлены результаты исследований, которые взяты из научной литературы. Проведён сравнительный анализ наиболее распространённых растительных масел по содержанию витаминов, полиненасыщенных жирных кислот. Выяснено, что рекордсменом по количеству омега-3 жирных кислот считается льняное масло, а наибольшее количество омега-6 ПНЖК содержат подсолнечное и соевое масла. В соответствии с многочисленными исследованиями установлено, что оптимальным соотношением омега-3 и омега-6 является 1:4. Потребление слишком большого количества омега-6 провоцирует увеличение веса, диабет, рак, снижение когнитивных функций, деменцию, риск сердечно-сосудистых заболеваний, дегенерацию жёлтого пятна, аутоиммунные заболевания.