

## Жиры возвращаются в наше меню | Le gras revient, apportant la satiété

Auteur: Лейла Бабаева, [Женева](#), 13.06.2016.



Сколько же тут жиров? Опасны ли они? ([agirinfo.com](http://agirinfo.com))

Долгое время диетологи и нутриционисты клеймили жир, как крайне вредный для организма продукт, повышающий уровень холестерина в крови и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, последние исследования заставили специалистов изменить свое мнение, и теперь жир может спокойно вернуться в наш рацион.

Les diététiciens et les nutritionnistes ont longtemps stigmatisé le gras comme le responsable du haut niveau de cholestérol et des risques cardiovasculaires. Les récentes études ont fait les spécialistes changer leur opinion, et le produit qui rend les plats plus savoureux peut revenir dans nos assiettes.

Le gras revient, apportant la satiété

Глава проекта «food experience» (англ.: пищевой опыт) в музее питания Alimentarium (Ве́ве, кантон Во) [шеф-повар Филипп Лигрон](#) отметил в интервью телерадиокомпании RTS, что «жиры доставляют удовольствие, делают блюда вкуснее и ароматнее... с ними связано все важное в гастрономии. Жир всегда был символом социального благополучия: посмотрите на картины XVIII века, женщины на них совсем не худенькие».

По словам эксперта, жир в последние годы клеймили в связи со стремлением (порой граничащим с одержимостью) похудеть, и одновременно в мире появлялось все больше людей с лишним весом. Происходило это из-за того, что при отсутствии жиров люди начинали невольно потреблять больше углеводов, что и вело к накоплению подкожного жира.

Если посмотреть на полки книжных магазинов, то можно увидеть все новые издания о пользе жиров для здоровья и замечательных вкусовых качествах, которые они придают ежедневным блюдам. Сегодня жир можно назвать «шестым вкусом» - вслед за учеными Университета штата Индиана (США), которые выяснили, что помимо давно известных пяти вкусов – сладкого, соленого, кислого, горького и умами (этот вкус чувствуется при употреблении продуктов с высоким содержанием белка) – в мире гастрономии существует также шестой вкус, жира.

В то же время, [жиры бывают разные](#) и могут приносить организму как пользу, так и вред. По словам женевского нутрициониста Сандры Нери, людям следует избегать скрытых жиров, которые содержатся в полуфабрикатах, выпечке и чипсах. Такие вещества очень калорийны и, что самое неприятное, люди съедают их в больших количествах, так как они не заметны невооруженным глазом.

Что же до полезных жиров, то среди них можно назвать растительные, обладающие противовоспалительными свойствами и разжижающие кровь, а также животные, которые дольше перевариваются, но дают чувство сытости и – соответственно – удовольствия. Следует напомнить, что последние могут повысить уровень холестерина в крови, поэтому потреблять их лучше в умеренных количествах.

Возвращаясь к музею питания в Ве́ве, который после 9-месячного ремонта снова открыл свои двери 4 июня этого года, можно добавить, что его цель состоит в пробуждении интереса общественности к проблемам, связанным с питанием человечества на протяжении столетий. На выставке «Я и внешняя среда» посетители увидят, как в ускоренном темпе растут кукуруза и хмель, как выращивают поросят и осетров, узнают о системах питания, существующих в разных частях мира, рассмотрят инструменты, используемые для сбора урожая, охоты, выращивания различных культур. Экспозиция «Я и окружение» расскажет о том, насколько семья и образование формируют наше отношение к пище. Также здесь представлена информация об отношении к еде в разных странах и в разные века, о меняющейся моде на различные диеты.

На выставке «Я и мое тело» вкусовые эксперименты помогут понять, что наши чувства способны порой нас обманывать. Также посетитель сможет побыть яблоком в желудочно-кишечном тракте (в помещении, отделанном в анатомическом стиле), увидеть, как перерабатывается пища внутри нашего тела, понять, какую важную

роль она играет в восстановлении тканей и защите организма.

Кроме того, в музее регулярно проводятся семинары и мастер-классы для детей и взрослых, на которых они могут узнать больше о разных продуктах питания и сами приготовить интересные блюда.

В заключение хочется сказать: жиров бояться – на кухню не ходить. Главное – научиться отличать хорошие жиры от плохих и сбалансировать полезные в своем ежедневном меню.

[здоровое и полезное питание швейцария](#)  
[лишний вес](#)  
[диета](#)

Статьи по теме

[О жирах, сахаре, лишнем весе и не только](#)  
[Углеводы в нашей жизни](#)  
[12 ошибок, мешающих постройнеть](#)

---

**Source URL:**

<https://www.nashagazeta.ch/news/sante/zhiry-vozvrashchayutsya-v-nashe-menyu>