Зачем нужны полезные жиры? 🐟  
Жиры надо есть!  
Из жиров формируются гормоны и защита клеток: клеточная мембрана!

Фосфолипиды с хвостиками — это часть мембраны всех клеток и какие жиры мы скушаем, такая и будет мембрана. Будем кушать рафинированные, гидрогенизированные и прочие трансжиры, мембрана будет "дырявой" и некачественной, и клетка станет пропускать всю гадость и не выпускать продукты своей жизнедеятельности. А здоровые клетки — это здоровый организм! Если клетки с неполноценной мембраной — то она начнет воспаляться, станет грустной и быстро погибнет. В целом это будет выглядеть как прыщи, усталость, ломкие волосы, плохое настроение, сбой гормонального фона и проблемы со здоровьем в больших масштабах.

В ответ на употребление жиров начинает работу желчный пузырь. При недостаточном употреблении жиров в желчном пузыре возникают застойные явления, и могут образовываться сначала сладжи, а потом и камни.

Если полезных жиров очень мало в рационе, то невозможно образоваться многим гормонам: половые гормоны формируются преимущественно с участием жиров. Есть сбой цикла? Обратите внимание на то, какие жиры вы едите? И едите ли достаточное количество?

Внимательно читаем этикетки ни не допускаем в свой рацион транс врагов:

Молочный жир

гидрогенизированный жир

растительный жир

заменитель какао масла

пальмовое масло

рафинированное масло

маргарин

кулинарный жир

смесь растительных масел

спрэд

Включаем в рацион полезные жиры, которые очень нужны:

они есть в:  
☑ Орехах  
☑ жирной красной рыбе  
☑Авокадо  
☑Кокосовом, оливковом, льняном, кунжутном масле холодного отжима.

При недостаточном употреблении полезных жиров, можно добавить Омегу — 3 в капсулах на постоянной основе.

Регулярное употребление этого нутриента творит чудеса, но вы должны понимать, что все происходит не быстро, клеткам нужно время, чтобы обновиться, поэтому проходит примерно 2-3 месяца, когда мембраны всех клеток становятся здоровыми.