

脂肪の種類と体への影響

トランス、飽和、オメガ3、オメガ6、オメガ9に一価や多価など、非常に種類の多い脂肪。そして、どの脂肪が健康的でどれが体に害を及ぼすのか、メディアや科学の情報も相反するもので溢れています。多くの人が、どのタイプの脂肪を食べるべきか、そしてどのタイプの脂肪を避けるべきか混乱しているのも不思議ではないのが現状です。



脂肪の主な種類

飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価飽和脂肪酸	トランス脂肪酸
含まれている食品			
牛肉、鶏肉、豚肉、牛乳、ココナッツ、パーム油、全脂乳製品	アボカド、オリーブ、オリーブオイル、ナッツ、ヒマワリオイル、種子、オヒョウ、ギンダラ、サバ、オレイン酸を多く含む野菜	サーモン、イワシ、サバ、ニシン、マス、新鮮なマグロ、亜麻の種子、クルミ、亜麻の種子油、大豆油	マーガリン、加工食品、キャンディー、ポテトチップス、ソーダ、フレーク状のお菓子、ピーナッツバター(製品によって)

どういう脂肪？			
室温で固体。化学的には、水素原子で飽和された炭素原子で構成されています。	室温では液体ですが、冷やすと固体になります。化学構造は、1つ以上の不飽和の炭素結合をもつ脂肪酸で構成されている	室温でも、また冷やしても液体。化学的構成には、不飽和結合を2つ以上持つ不飽和脂肪酸ので構成されています。オメガ3、オメガ6、およびオメガ9もこの分類	水素を付加して硬化した部分硬化油を製造する過程で多く生成されるのがトランス脂肪酸。一部のトランス脂肪酸は、牛肉、羊肉、乳脂肪、および乳製品に自然に発生します。

飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価飽和脂肪酸	トランス脂肪酸
身体的な影響			
心臓病のリスクを潜在的に増加させる	良いHDL（善玉コレステロール）を上げ、LDL（悪玉コレステロール）を下げる	良いHDLを上げ、LDLを下げる オメガ脂肪酸は抗炎症作用があると考えられており、死亡のリスクが低くなります。	LDLを上げ、HDLを下げる。 動脈のプラークが蓄積し、心臓病のリスクが高まります。

何を食べる/何を避けるか			
意見はまちまちですが、一般的に赤身の肉とバター摂取を制限することをお勧めします。	一般的に心臓の健康をサポートすると考えられているため、これらの食品を毎日食べることがオススメです。	一般的に心臓の健康に良いと考えられており、魚は週3回、植物性の脂肪は頻繁に食べるようにしましょう。	トランス脂肪酸を含む製品は完全に避けてください