

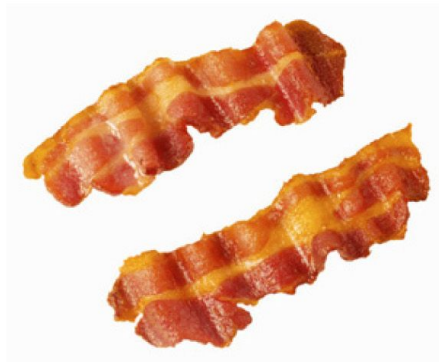
Жиры и их функции



Выполнила студентка I курса
группы ПД-178
Санду Анна-Мария
Проверил: преподаватель
Бойко Наталья Степановна



Жиры – это органические вещества, которые вместе с углеводами и белками составляют основу питания человека



структурная



энергетическая

1г жира $Q = 38,9$ кДж энергии

защитная



РЕГУЛЯТОРНАЯ



Функции
жиров

терморегуляция



запасающая



Виды жиров:

Жиры для вашего организма:



Nazdorovie.info
познавательный журнал

В 100
граммах

Суточная норма: 30% от общей калорийности ежедневного рациона



Масло рапсовое

99,9 г



Масло оливковое

99,8 г



Топленое масло

99 г



- Построение клеточных мембран
- Синтез половых гормонов
- Отвечают за усвоение витаминов A, D, E, K
- Защищают от холода
- Играют роль «подушки безопасности» для органов во время различных телесных повреждений
- Дают энергию во время длительной голодовки
- Необходимы для функционирования мозга и нервной системы



- Нехватка жиров:
 - истощение нервной системы
 - снижение сопротивляемости организма к инфекции
 - гормональный дисбаланс
 - раннее старение
- Избыток жиров:
 - ожирение
 - увеличение свертываемости крови
 - активизация процессов образования печеночных и желчных камней
 - атеросклероз
 - дегенеративные процессы в области печени и почек
 - повышение артериального давления и нагрузки на сердце



Орех грецкий

60,8 г



Семя подсолн.

52,9 г



Фисташки

50 г



Сало свиное

92,8 г



Маргарин

82 г



Кедровый орех

67 г



Фундук

61,5 г



Утка

61,2 г



Буженина

50 г



Основные особенности:

- Ненасыщенные жиры отличаются растительным происхождением, содержатся во всех растениях кроме орехов, авокадо и растительных масел.
- Насыщенные жиры можно получить из еды животного происхождения (свинины, баранины, гусей, рыб, молока). В растительных жирах они содержатся только в пальмовом и кокосовом масле. Рекомендуем прочитать статью про рыбий жир для похудения.
- Мононенасыщенные жиры - незаменимые, так как организм их вырабатывает самостоятельно. Олеиновый помогает снижать уровень холестерина. В больших количествах можно найти в арахисовом, оливковом и авокадовом масле.
- Полиненасыщенные жиры поступают с пищей и считаются незаменимыми. Комплекс Омега-6 и Омега-3 оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, умственную деятельность, предотвращают преждевременное старение и устраняет депрессию. Вещества содержатся в орехах, семечках, льняном, соевом, рыжиковом и рапсовом масле. Их нельзя нагревать. Много компонентов содержится в морской рыбе и морепродуктах.



Полезные природные жиры:

Насыщенные жиры	Ненасыщенные жиры		
	Мононенасыщенные	Полиненасыщенные	
	Омега-9	Омега-3	Омега-6
Сливочное масло и молочные жиры	Оливковое масло	Жирные сорта рыб и рыбий жир	Подсолнечное (постное) масло
Сало, мясо и другие жиры животного происхождения	Арахисовое масло	Льняное масло	Кукурузное масло
Пальмовое масло	Авокадо	Рапсовое масло	Семечки и другие виды орехов
Кокосовое масло	Маслины	Грецкий орех	Хлопковое масло
Экстракт какао-бобов	Мясо птицы	Зародыши пшеницы	Соевое масло



Спасибо за внимание!!!

